ΤΟ ΠΡΩΤΟ

ΚΑΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΤΗΣ

REGGIE X

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ

REGGIE X

Αποποίηση ευθύνης

Τα περιεχόμενα, οι ιατρικές συμβουλές και απόψεις που υπάρχουν μέσα σε αυτό το αρχείο δεν αποτελούν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών και δεν πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ως συμβουλές υγείας.

Αναζητάτε πάντοτε την καθοδήγηση πιστοποιημένου επαγγελματία γιατρού σχετικά με ζητήματα που αφορούν την κατάσταση της υγείας σας. Μην καθυστερείτε ποτέ επειδή έχετε διαβάσει κάτι ανάλογο σε κάποιο ιστότοπο ή σε κάποιο έντυπο.

Αν νομίζετε ότι έχετε κάποιο επείγον πρόβλημα υγείας, επικοινωνείστε αμέσως με τον γιατρό σας, ή πηγαίνετε στο κοντινότερο νοσοκομείο. Αν αποφασίσετε να βασιστείτε σε πληροφορίες που υπάρχουν στο παρόν αρχείο, στο Διαδίκτυο, ή σε κάποιο έντυπο, η ευθύνη είναι αποκλειστικά δική σας.



Το αληθινό μου όνομα είναι... δεν έχει καμιά σημασία.

Άλλωστε, ίσως να μην έχω καμία θέση εδώ. Αυτός ο κόσμος μου φαίνεται τόσο ξένος κι εχθρικός πλέον, ώστε δεν μπορώ να προδιαγράφω το μέλλον μου παρά μόνο για λίγες μέρες κάθε φορά.

Στην ηλικία που βρίσκομαι (τυπικά κοντεύω τα 57), συνειδητοποιώ ότι δεν είμαι αθάνατη – ίσως επειδή μετά τα 50 ξεκινούν τα προβλήματα υγείας, καθένα κι ένα χτύπημα του Θανάτου στην πόρτα της Ζωής.

Τουλάχιστον, έχω μια δουλειά: Εργάζομαι ως εσωτερική γηροκόμος σε μια 86χρονη χήρα καπετάνιου. Καλή και βολική κυρία, ορισμένες φορές τη νιώθω σα μάνα μου. Δεν πληρώνομαι, δεν έχω μισθό. Και να 'θελε να με πληρώσει η γριά δεν θα μπορούσε, καθότι οι δυο χαραμοφάηδες εγγονοί της τρώνε σχεδόν ολόκληρη τη σύνταξη. Όμως, έχω το δικό μου δωμάτιο, τρώω και πίνω ότι θέλω, αγοράζω και κανένα ρούχο από την λαϊκή. Δεδομένου ότι δεν έχω δικό μου σπίτι, κρίνω ότι η κατάσταση αυτή ουσιαστικά με συμφέρει.

Το μόνο που έχω πραγματικά δικό μου, είναι πολυάριθμοι ψηλαφητοί όζοι στο δεξί μου στήθος. Ξεκινούν από τα πλάγια και εκτείνονται γύρω από τη θηλή, η οποία παρουσιάζει σχετική εισολκή και συχνά εκκρίνει υγρό, άλλοτε σκουρόχρωμο και άλλοτε άχρωμο. Πρωτοπαρουσιάστηκαν πέρυσι όταν, μετά από υπεράνθρωπο προσωπικό αγώνα, είχα μόλις απαλλαγεί από φρικτούς επαναλαμβανόμενους εφιάλτες και υπναγωγικές παραισθήσεις που με βασάνιζαν επί 15 ολόκληρα χρόνια. *Αλλά σε αυτόν τον δαιμονικό κόσμο που ζούμε, μόλις υποχωρεί ένα πρόβλημα αυτόματα εμφανίζεται ένα καινούργιο -λες και είναι υπολογισμένα με ηλεκτρονικό υπολογιστή...*

Για αρκετούς μήνες νόμιζα πως είχα μια απλή ινοκυστική μαστοπάθεια και δοκίμασα διάφορα σχετικά γιατροσόφια (επάλειψη με καστορέλαιο, φύλλα από λάχανο

πάνω στο στήθος, συμπλήρωμα βιταμίνης Ε), χωρίς κανένα αποτέλεσμα. Όταν, όμως, τα ογκίδια άρχισαν να πολλαπλασιάζονται και να φουσκώνουν περισσότερο, δεν μπορούσα πια να ξεγελώ τον εαυτό μου πως τάχα δεν τρέχει τίποτα...

Πέμπτη, 4 Ιουνίου 2020

Μετά από ολιγωρία αρκετών μηνών (δεν είχα καμία όρεξη ν' ανοίξω το λάκκο με τα φίδια), σήμερα το απόγευμα πήγα στο ραντεβού που είχα κλείσει με μια γυναικολόγο, για να δει το στήθος μου.

Αρχικά η γιατρός με ρώτησε αν έχω κάνει "τις υπόλοιπες εξετάσεις" και όταν εγώ απόρησα "ποιές εξετάσεις", μου διευκρίνισε πως εννοούσε το pap test. Φάνηκε ιδιαίτερα έκπληκτη όταν της είπα ότι δεν έχω κάνει ποτέ τέτοιες εξετάσεις και λιγότερο έκπληκτη όταν της έδωσα να καταλάβει ότι είμαι παρθένα. Μου εξήγησε ότι η εξέταση είναι τελείως ανώδυνη και επέμενε να κάνω και pap test επί τόπου, στο ιατρείο της, με ειδική τιμή. Τελικά, δέχθηκα.

Ξεκινώντας με την ψηλάφιση του αριστερού μου μαστού, της έκανε μάλλον καλή εντύπωση και της φάνηκε "πυκνός". Στον δεξιό, όμως, εντόπισε αμέσως ένα εκτεταμένο μόρφωμα, "μεγάλο... σκληρό... ύποπτο". Ύστερα εξέτασε και την κοιλότητα της μασχάλης και την άκουσα να μουρμουρίζει σκεφτική τη λέξη "έχει...”. Μετά από σύντομη περισυλλογή, κάλεσε και τον γιο της, ο οποίος είναι επίσης γυναικολόγος και εκείνη την ώρα καθόταν στη ρεσεψιόν, για να με εξετάσει και να πει κι εκείνος τα ίδια. Στη συνέχεια, οι δυο τους μου συνέστησαν να κάνω μαστογραφία και υπέρηχο "το γρηγορότερο, αύριο αν είναι δυνατόν".

“Κατά τ' άλλα νιώθετε καλά;” με ρώτησε στο τέλος η γιατρός.

“Ναι”, τη διαβεβαίωσα.

Εντέλει, μου έγραψαν τις εξετάσεις, τους ευχαρίστησα και αποχώρησα. Παραδόξως, δεν μου έγινε άλλη νύξη για pap test κι εγώ έκανα το κορόιδο.

Παρασυρμένη απ' όλο αυτό το κλίμα υποβόσκοντος πανικού, έτρεξα αμέσως στο κοντινότερο ιατρικό κέντρο για να κανονίσω ραντεβού "αύριο, αν είναι δυνατόν". Όμως, η ρεσεψιονίστ μου ανήγγειλε ότι έχει κλείσει το πλαφόν για τον υπέρηχο μέχρι τα τέλη Ιουλίου και ότι θα χρειαστεί να πληρώσω 30 ευρώ παραπάνω αν θέλω να εξυπηρετηθώ πιο γρήγορα. Έφυγα αμέσως για το επόμενο ιατρικό κέντρο, το "Ιατρογνώσις", όπου μου είπαν πως το κοντινότερο ραντεβού για μαστογραφία που θα μπορούσαν να μου κλείσουν είναι για τις 22 Ιουνίου. Καπάκι έτρεξα στο τρίτο ιατρικό κέντρο της περιοχής, το "Γαληνός". Μου φάνηκαν κάπως καλύτερα τα πράγματα εκεί, κανόνισα να κάνω τη μαστογραφία και τον υπέρηχο την ερχόμενη Δευτέρα – με μια επιπλέον επιβάρυνση 12 ευρώ για τον υπέρηχο, αλλιώς θα έπρεπε να περιμένω γι' αυτόν ως τα τέλη Ιουλίου.

Όλη νύχτα δεν καταφέρνω να κοιμηθώ παρά ελάχιστα. Ο νους μου κατακλύζεται από φοβερές σκέψεις σχετικά με το ζοφερό μέλλον που μπορεί να με περιμένει, ενώ αισθάνομαι συνεχώς ένα δυσάρεστο ανακάτεμα στα έντερα και τρέχω κάθε τόσο στην τουαλέτα. Η "κακιά αρρώστια" υπάρχει για να καταστρέφει τον άνθρωπο σωματικά, πνευματικά και ψυχικά. Δεν έχω καν αρχίσει τις διαδικασίες και νιώθω ήδη διαλυμένη...

Κοντεύει πια να ξημερώσει όταν συνειδητοποιώ ότι περισσότερο από την πιθανή αρρώστια με τρομάζει η θεραπεία – όλη εκείνα τα βασανιστήρια με τις εγχειρήσεις, τις ακτινοβολίες και τις χημειοθεραπείες, που μάλλον ξυπνάνε το δράκο που κοιμάται παρά τον σκοτώνουν. Και μετά, έχεις τους γιατρούς να σου λένε "εσύ φταις, που δεν ήρθες εγκαίρως!"

Όπωσδήποτε, τα μπλεξίματα με γιατρούς και νοσοκομεία δεν είναι για ανθρώπους σαν εμένα. Ειλικρινά,

προτιμώ να πεθάνω παρά να μπλέξω με τέτοια πράγματα! Νιώθω όλο μου το είναι να αντιτίθεται. Αυτά δεν είναι για μένα, εγώ δεν είμαι καμιά βολεμένη σύζυγος επιχειρηματία! Αν βρεθώ άρρωστη, ανήμπορη και βασανισμένη σε κάποιο κρεβάτι νοσοκομείου, δεν πρόκειται να με βοηθήσουν τα λεφτά του συζύγου, ούτε θα έλθουν τα παιδιά και τα εγγόνια να με κανακέψουν.

Από την άλλη, τα γρομπούλια αυτά τα έχω εδώ ένα χρόνο τουλάχιστον χωρίς καμία άλλη μεταβολή, ούτε ενόχληση. Μπορεί κάλλιστα να μείνουν έτσι για χρόνια, ίσως και για πάντα. Όσο δεν μ' ενοχλούν, γιατί να τα ενοχλήσω εγώ;

Προς το παρόν τουλάχιστον, όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα των εξετάσεων, προτιμώ να μην κάνω τίποτα. Όπως πάντα, πρέπει να βασίζομαι αποκλειστικά και μόνο στον εαυτό μου. Στη χειρότερη περίπτωση, δεν θα είναι η πρώτη φορά που παλεύω μόνη μου ενάντια στη φρίκη. Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, αντιμετωπίζω φρίκες. Αυτή δεν είναι η πρώτη, ούτε η τελευταία, ούτε η χειρότερη...

Παρασκευή, 5 Ιουνίου 2020

Λίγο μετά το μεσημέρι ανοίγω το κομπιούτερ για να γράψω τα ανωτέρω. Κατά τις 1:50 μμ τελειώνω, "σώζω" το αρχείο και το αντιγράφω σε δυο δισκέττες, όπως κάνω πάντα με τα γραπτά μου. Όταν, όμως, δοκιμάζω να ξανανοίξω το ίδιο αρχείο στις 4:50 μμ, για να κάνω ορισμένες διορθώσεις, ανακαλύπτω ότι είναι κενό! Το νεώτερο κείμενό μου, αυτό που "έσωσα" στις 1:50 μμ, δεν εμφανίζεται πουθενά, ούτε στο κομπιούτερ ούτε στις δισκέτες! *Πώς έγινε αυτό;* αναρωτιέμαι. *Είμαι σίγουρη ότι έκανα save και ότι η αντιγραφή στις δισκέττες έγινε σωστά, με τον γνώριμο, πανεύκολο τρόπο.* Βεβαίως, κάθομαι και ξαναγράφω υπομονετικά τα επίμαχα κείμενα -αλλά κάτι πρέπει να σημαίνει αυτό το *μυστήριο:* Ίσως κάποια

δαιμονική δύναμη προσπάθησε να με κάνει να ξεχάσω τις υποψίες μου περί "κακιάς αρρώστιας" και το επαναστατικό σχέδιο δράσης μου...

... ***Είναι γεγονός,*** πάντως, ότι από χθες το απόγευμα νιώθω σα να έχω αλλάξει ταυτότητα, είμαι ένα άλλο πρόσωπο. Ορισμένα βασικά στοιχεία του παλιού εαυτού μου έχουν αποχωρήσει απ' αυτό τον κόσμο, οπότε στη θέση του βρίσκεται πια ένας άλλος, με διαφορετική αντίληψη των πραγμάτων, νέο τρόπο σκέψης, διαφορετικές προτεραιότητες, πρωτόγνωρα συναισθήματα, καινούργια ενδιαφέροντα, άλλες προοπτικές. Όσα θυμάμαι σαν "παρελθόν" μου, οι αναμνήσεις της νιότης μου, τώρα πια φαντάζουν σαν μακρινά όνειρα...

Δευτέρα, 8 Ιουνίου 2020

Μετά από αρκετό καρδιοχτύπι και δυσάρεστα συναισθήματα, στις 5:00 το απόγευμα φθάνω στο ιατρικό κέντρο Γαληνός για να κάνω πρώτα τη μαστογραφία και μετά τον υπέρηχο.

"Υπάρχει ιστορικό καρκίνου του μαστού από μητέρα ή αδελφή;" με ρωτά ο γιατρός μόλις βλέπει τις πρώτες δυο από τις τέσσερις συνολικά ακτινογραφίες.

"Όχι", του απαντώ.

"Ωραία..."

Ύστερα προχωρώ στον υπέρηχο, με άλλο γιατρό, ο οποίος στο τέλος μου εφιστά την προσοχή ότι "Υπάρχει ένας σχηματισμός εδώ", δηλαδή στο δεξί στήθος.

"Το ξέρω", λέω ήρεμα.

Θα λάβω τα Cds και τις γνωματεύσεις μετά από κανένα δεκάλεπτο, μέσα σ' έναν περιποιημένο φάκελο. Για καμιά ώρα περιπλανιέμαι στα πέριξ μέχρι να βρω το θάρρος να τον ανοίξω, προσευχόμενη συνεχώς "η Μεγάλη Θεά ας βάλει το χέρι της". Όταν κρίνω πως έχει έλθει πια η ώρα, αρχίζω να κατευθύνομαι προς το κοντινό πάρκο. Τότε ακριβώς περνά από μπροστά μου ένα αμάξι με αριθμό

κυκλοφορίας 1256 (λεξάριθμος που σημαίνει "εν Παραδείσω"). Αμέσως μετά νιώθω την παρόρμηση να στρίψω σ' ένα μικρό, γραφικό δρομάκι που δεν είχα προσέξει πριν. “Οδός Νίκης”, διαβάζω στην πινακίδα. Με αναπτερωμένο το ηθικό από αυτά τα *σημάδια,* φθάνω στο πάρκο, κάθομαι σ' ένα παγκάκι και ανοίγω τον φάκελο. Και οι δυο γνωματεύσεις συμφωνούν στα εξής:
Το δέρμα των μαστών ελέγχεται ομαλό χωρίς παχύνσεις.
Παρατηρείται εισολκή της δεξιάς θηλής.
Οι μαστοί παρουσιάζουν κανονική αναλογία αδενικού και ινώδους ιστού.
Παρατηρούνται ινοκυστικές αλλαγές άμφω.
Οπισθοθήλεως δεξιά ανιχνεύεται υποηχογενής σχηματισμός 14 χιλ με ασαφή όρια χρήζων περαιτέρω ελέγχου.
BIRADS 3
Και η πάγια υπενθύμιση από κάτω: *Ποσοστό 5-8% των καρκίνων του μαστού δεν ανιχνεύονται με την μαστογραφία. Ψευδή θετικά αποτελέσματα παρατηρούνται σε ποσοστό 5-10% των μαστογραφιών.*
Τα ανωτέρω σημαίνουν ότι πιθανότατα δεν τρέχει τίποτα σοβαρό. Όσο για το BIRADS 3, σημαίνει ότι υπάρχει μια πιθανότητα κακοήθειας μόλις ~3% και γι' αυτό χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Τετάρτη, 10 Ιουνίου 2020

Το απόγευμα ξαναπηγαίνω στη γυναικολόγο μαζί με τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Πρώτα συναντώ τον γιο της, ο οποίος μου ζητά να δει τις "εικόνες". “Ποιές εικόνες;” απορώ.
“Δεν σας έδωσαν εικόνες;”
“Όχι, μου έδωσαν Cds!”
“Τώρα μάλιστα, δεν έχουμε κομπιούτερ για να τα δούμε!” (απίστευτο!)

Παίρνει στα χέρια του στις γνωματεύσεις, τις κοιτάζει για λίγες στιγμές και αποφαίνεται ότι "αυτά δεν μας

βοηθούν πολύ". Τα ίδια θα μου πει και η μητέρα του λίγο αργότερα, προσθέτοντας πως θα χρειαστεί να κάνω μια βιοψία.
"Πόσο θα κοστίσει;" ρωτώ αυθόρμητα.
"Όχι πολλά, 300-400 ευρώ. Για τη ζωή σου θα τα δώσεις!" μου κάνει επιτακτικά, βλέποντάς με να κομπιάζω. Στη συνέχεια μου δίνει το τηλέφωνο ενός γνωστού της μαστολόγου, με τη συμβουλή να μην καθυστερήσω. "Η βιοψία θα δείξει αν θα χειρουργηθείς ή αν θα το αφήσεις όπως είναι", καταλήγει.

Το επόμενο πρωί ξαναπερνώ από το Γαληνό και ρωτώ αν μπορούν να μου δώσουν εικόνες για τις μαστογραφίες που έχω κάνει. Δεν δίνουν, με πληροφορεί η ρεσεψιονίστ, επειδή "τα μηχανήματά μας είναι τελευταίας τεχνολογίας και δεν εκτυπώνουν εικόνες". Κατά πάσα πιθανότητα, κανένα ιατρικό κέντρο δεν εκτυπώνει πια εικόνες...

🕮 ***Κάτι δεν με πείθει στην όλη υπόθεση:*** Δεν μπορώ να ξέρω (ακόμα) τι ακριβώς παίζεται με τη λεγόμενη "κακιά αρρώστια", σίγουρα όμως αποτελεί τη μεγαλύτερη βιομηχανία της ιατρικής επιστήμης. Από την πρώτη επίσκεψη κιόλας, οι γιατροί σε τρελαίνουν. Σου λένε πως πρέπει να τρέξεις αμέσως και να υποστείς αγόγγυστα και άκριτα όλα όσα σε προστάξουν, αλλιώς πάει, χάθηκες. Δεν σε αφήνουν να σκεφτείς, σε πανικοβάλλουν και μετά σε τυλίγουν σε μια κόλλα χαρτί.

Δεν εμπιστεύομαι καθόλου το ιατροφαρμακευτικό κατεστημένο: Διαισθάνομαι έντονα πως οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες δεν προσπαθούν πραγματικά να θεραπεύσουν τον καρκίνο, γι' αυτό και δεν έχει ανακαλυφθεί κανένα αποτελεσματικό φάρμακο παρά την τεράστια επιστημονική και τεχνολογική πρόοδο των τελευταίων δεκαετιών. Ο ιατρικός κλάδος κερδίζει τεράστια χρηματικά ποσά από τις συμβατικές, βασανιστικές και ύποπτες, θεραπευτικές μεθόδους (κυρίως ακτινοβολίες και χημειοθεραπείες), οι οποίες καταστρέφουν τον οργανισμό

και διευκολύνουν τελικά τις μεταστάσεις. Άλλωστε, είναι γενικά παρατηρημένο πως οι περισσότεροι καρκινοπαθείς δεν εμφανίζουν ανησυχητικά συμπτώματα παρά μόνο *αφού* ξεκινήσουν τις ακτινοβολίες και τις χημειοθεραπείες.

Επιπλέον, εγώ δεν διαθέτω τα τεράστια χρηματικά ποσά που σίγουρα θα απαιτηθούν γι' αυτές τις διαδικασίες. Στα δημόσια νοσοκομεία η αναμονή για χημειοθεραπεία ή ραδιοθεραπεία διαρκεί μήνες. Εδώ τρόμαξα να βρω ιατρικό κέντρο να μου κλείσει ραντεβού για ψηφιακή μαστογραφία σε χρονικό διάστημα μικρότερο των τριών εβδομάδων (*τόσο επείγον*...). Έτσι, ο ασθενής αναγκάζεται να καταφύγει στα ιδιωτικά νοσοκομεία, όπου πρέπει να πληρώσει χιλιάδες ευρώ για κάθε μία συνεδρία. Υπολογίζεται ότι το 30% των καρκινοπαθών δεν έχουν πρόσβαση σε γιατρούς και νοσοκομεία, ενώ το 25% αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη θεραπεία. Τα μηχανήματα ραδιοθεραπείας είναι παλιά και πολλά από αυτά λειτουργούν με κοβάλτιο που εκτοξεύει υπέρμετρη βλαβερή ακτινοβολία στο σώμα. Έτσι, πολλοί άρρωστοι πεθαίνουν επειδή δεν έχουν λεφτά ή επειδή τα μηχανήματα στα δημόσια νοσοκομεία δεν λειτουργούν.

Ειδικά εγώ, ανέκαθεν ήμουν και είμαι ένα *στοχευμένο άτομο*. Πού έχω βρεθεί ως τώρα και δεν μ' έχουν κοροϊδέψει, δεν μ' έχουν χαντακώσει, δεν μ' έχουν πολεμήσει, δεν μου έχουν σκάψει το λάκκο; Πάντα μου ήταν τρομερά δύσκολο έως αδύνατο να επιβιώσω σε συνηθισμένα ανθρώπινα περιβάλλοντα -παρέες, σχολεία, χώροι εργασίας- πόσο μάλλον σε κάτι τέτοιο! Εδώ τον τάφο του πατέρα μου πήγαινα να καθαρίσω πριν από μερικά χρόνια, και βρισκόταν άτομο να μ' ενοχλεί συστηματικά με κάθε είδους λεκτικές επιθέσεις (μόνο όταν την διαολόστειλα με παράτησε ήσυχη...). Αν μπλέξω με νοσοκομεία, ούτε ξέρω πού και πώς θα καταλήξω! Η δική μου ζωή είναι ήδη αρκετά πολύπλοκη και στενόχωρη όπως είναι· αν προσθέσω τέτοιου είδους μπλεξίματα, θα γίνει τόσο ανυπόφορη ώστε δεν θα την αντέχω πλέον. Δεν το

θεωρώ, λοιπόν, καθόλου συνετό να παραδοθώ σ' ένα αδηφάγο ιατροφαρμακευτικό σύστημα με μια καταγεγραμμένη διάγνωση καρκίνου. Δεν πρόκειται να παίξω αυτό το σκοτεινό παιγνίδι, δεν θα τρελαθώ, δεν θα τρέχω πανικόβλητη από δω κι από κεί χωρίς να ερευνήσω τα πράγματα πρώτα...

Δευτέρα, 15 Ιουνίου 2020

Χθες βράδι η χήρα είδε ένα αγωνιώδες ***όνειρο:*** Ενας μεγάλος, λευκός σκύλος με άγριο, τριχωτό κεφάλι, μας κοιτούσε απειλητικά μέσα από ένα σπασμένο τζάμι. Εκείνη φοβόταν μήπως το θηρίο περάσει από την ανοιχτή τρύπα μέσα στο σπίτι, όμως ξύπνησε προτού γίνει αυτό. *Κι εγώ σήμερα έχω κανονίσει επίσκεψη σε μαστολόγο...*

Κατά τις 7:00 το απόγευμα πηγαίνω σ' έναν γυναικολόγο-μαστολόγο στην Κάτω Γλυφάδα, για να δει τις ακτινογραφίες μου μήπως και κανονίσουμε καμιά βιοψία. Μπαίνοντας μέσα, διαπιστώνω πως η αίθουσα υποδοχής είναι τεράστια και πολυτελής. Το ιατρείο φαίνεται πολύ καλά οργανωμένο.

Μόλις έρχεται η σειρά μου, βλέπω ότι ο γιατρός είναι ασπρομάλλης παρόλο που δεν πρέπει να 'ναι πάνω από 50 ετών, και έχει αδρά, "σκυλίσια" χαρακτηριστικά. Μόλις του δίνω τα CDs, τον ακούω να μου λέει:

“Ας ελπίσουμε ότι θα ανοίξουν... μερικές φορές δεν ανοίγουν!”

Βάζει στο κομπιούτερ το CD με τη μαστογραφία και -τι έκπληξη!

“Δεν ανοίγει!” μου κάνει.

“Μα γιατί;” απορώ, βλέποντας ωστόσο ότι στην οθόνη εμφανίζεται η πρώτη σελίδα.

“Είναι κλειδωμένο! Ούτε το όνομά σας δεν μπορώ να γράψω!” συνεχίζει, ενώ εγώ ήδη αισθάνομαι απογοητευμένη.

“Μήπως να τηλεφωνήσουμε στο Γαληνό, να μας δώσει

κάποιες οδηγίες;” προτείνω.
“Ο Γαληνός δεν έχει windows...” μου απαντά βιαστικά ο γιατρός με πονηρό ύφος και μου δίνει πίσω το CD, χωρίς να κοιτάξει καθόλου το άλλο, με το υπερηχογράφημα.
“Θα σας γράψω μια μαγνητική τομογραφία μαστού”, καταλήγει.
“Κι αν δεν ανοίγει ούτε αυτή;” ρωτώ.
“Δεν θα πάτε στον Γαληνό! Θα πάτε στο Ρέα, στο Ιασώ... ή στο Ιατρογνώσις, που είναι στην Άνω Γλυφάδα!”

Στη συνέχεια, προχωρά στην εξέταση των μαστών μου. Για τον αριστερό δεν λέει τίποτα, μόλις όμως αγγίζει τον δεξιό, μου κάνει “Έχετε peau d' orange...” μ' ένα ελαφρό μειδίαμα. Εγώ δείχνω πως δεν καταλαβαίνω κι εκείνος μου εξηγεί ότι είναι “δέρμα σαν φλούδα πορτοκαλιού”. Έπειτα ψηλαφεί το μόρφωμα, δείχνει εξαιρετικά προβληματισμένος, με ρωτά "πόσο καιρό υπάρχει αυτό εδώ", του απαντώ (ψέματα) "γύρω στους οκτώ μήνες". Αμέσως μετά με οδηγεί σ' ένα διπλανό δωμάτιο για να μου κάνει έναν σύντομο υπέρηχο, μόνο στον δεξί μαστό και πολύ γρήγορα. “Να, εκεί κοίτα, εκεί”, μου κάνει με δεσποτική φωνή, δείχνοντάς μου μια μεγάλη ασπρόμαυρη οθόνη απέναντι, για να παρατηρήσω τις εκτεταμένες, μαύρες περιοχές μέσα στον μαστό μου. “Αυτό δεν είναι BIRADS 3, που λέει αυτός, είναι τουλάχιστον BIRADS 5!” αναγγέλλει μάλλον θριαμβευτικά, ενώ εγώ νιώθω την καρδιά μου να βουλιάζει. Το μυαλό μου, όμως, επαναστατεί: *Αν το μόρφωμα είναι τόσο ύποπτο, γιατί στον Γαληνό δεν το χαρακτήρισαν έτσι; Τόσο στραβοί ήταν; Είναι αρκετά μεγάλο, όχι τίποτα μικροσκοπικό που δεν διακρίνεται εύκολα...*

Όταν ξαναγυρίζουμε στο γραφείο του με ξαναεξετάζει λίγο ακόμα. Με μάλλον περιπαιχτική φωνή αποφαίνεται ότι ο όγκος αυτός υπάρχει πάνω από έναν χρόνο και αναφωνεί ύστερα προσπαθεί να μετριάσει κάπως τις εντυπώσεις, ίσως όχι τόσο ειλικρινά: “Αυτό είναι

BIRADS 5, 4 με 5! Είναι, όμως, αντιμετωπίσιμο! Τουλάχιστον, δεν έχετε τίποτα στο πλάι, ούτε από πάνω!” συνεχίζει, ενώ εγώ νιώθω να χάνω τη γη κάτω από τα πόδια μου. “Δεν θα κάνετε βιοψία! Δεν θα εγχειριστείτε!” δηλώνει μετά από μια σύντομη παύση. “Πρώτα θα κάνετε άλλα πράγματα... για να γίνει ο όγκος πιο μικρός και μετά θα εγχειριστείτε!” - και στο σημείο αυτό μένω εμβρόντητη: *Τι εννοεί; Θα ξεκινήσω χημειοθεραπείες χωρίς να έχει γίνει πρώτα βιοψία; Απ' όσο ξέρω, δεν νοείται διάγνωση καρκίνου χωρίς βιοψία.*

Εντέλει ο γιατρός μου γράφει τη μαγνητική τομογραφία μαστού με διάγνωση "Ογκίδιο μαστού, όζος μη καθορισμένος" κι ένα σκιαγραφικό και μου εφιστά την προσοχή να κάνω την εξέταση "το γρηγορότερο δυνατόν". Επειδή όμως δεν είναι σίγουρος αν το Γνώσις χρησιμοποιεί το εν λόγω φάρμακο κι επειδή η γραμματέας αδυνατεί να πιάσει γραμμή με το εν λόγω ιατρικό κέντρο, με επιφορτίζουν να περάσω εγώ από εκεί για να δω αν το ανωτέρω σκιαγραφικό είναι εντάξει για το Γνώσις και μετά να ξανάρθω για να αλλάξουμε τη συνταγή, εφόσον χρειάζεται.

Λίγο πριν φύγω, δίνω την χρεωστική μου κάρτα στη γραμματέα για να πληρώσω την επίσκεψη (60 ευρώ) αλλά το μηχάνημα δεν δέχεται τη συνδιαλλαγή! Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ξανάρθω την Τετάρτη, που θα είναι πάλι ανοιχτό το ιατρείο, με μετρητά. “Αλλά θα πρέπει να μου δώσετε πίσω τη συνταγή”, μου λέει η υπάλληλος. *Πάει περίπατο "το γρηγορότερο δυνατόν"...*

Μόλις φθάνω αλαφιασμένη στο σπίτι, σπεύδω να συμβουλευτώ τον περίφημο Χρησμό του Βοναπάρτη, υποβάλλοντας δυο ερωτήσεις:
“Ο όγκος που έχω είναι καλοήθης;” – “*Όχι*”
“Ο άρρωστος θα γίνει καλά;” – “Ο *άρρωστος θα ανακουφιστεί από την αρρώστια”*

Σχεδόν όλη νύχτα μου είναι αδύνατον να κλείσω

μάτι. Αισθάνομαι αναστατωμένη, συντετριμμένη, καταδικασμένη. *Χειρότερα δεν μπορούσαν να πάνε τα πράγματα*, σκέφτομαι απογοητευμένη. Από την άλλη, κάτι μέσα μου αντιτάσσεται: Ναι μεν ο εν λόγω κύριος είναι καθηγητής πανεπιστημίου και θεωρείται αυθεντία μα κάτι δεν μου πάει καλά: Στο κάτω-κάτω εγώ μια βιοψία ήθελα να κάνω και ο τύπος μου το απέκλεισε.

Ύστερα ξαναθυμάμαι τη συζήτηση που έκανα με τη γραμματέα όταν έκλεινα το ραντεβού: Την είχα ρωτήσει αν ο γιατρός έχει τα κατάλληλα μηχανήματα για να διαβάσει τα CDs, "επειδή μερικοί δεν έχουν", και αν κάνει βιοψίες. Δεν αποκλείεται ο τύπος να πληροφορήθηκε την συνδιάλεξη και να τη θεώρησε ίσως υποτιμητική για την αυθεντία του, οπότε θεώρησε σκόπιμο να μην ανοίξει τα CDs, να μου παρουσιάσει την κατάσταση όσο πιο αρνητική γινόταν και να με βάλει να κάνω οτιδήποτε εκτός από εκείνο που ζητούσα.

Σίγουρα, πάντως, δεν μου φαίνεται καθόλου λογικό να ξεκινήσω χημειοθεραπείες ή οτιδήποτε άλλο φρικτό χωρίς να γίνει πρώτα βιοψία. Σύμφωνα με τη συμβατική ιατρική τουλάχιστον, αυτό είναι στοιχειώδες. Όπως και να 'χει, δεν σκοπεύω να ξαναπάω εκεί. Δεν μου άρεσε καθόλου η συμπεριφορά του τύπου, μου φάνηκε διφορούμενος και πονηρός.

Σε κάθε περίπτωση, εγώ είμαι αυτή που ελέγχω τις αποφάσεις μου, κανένας άλλος. Το ένστικτό μου θα εμπιστευτώ, αυτά που αισθάνομαι και βιώνω, όχι τις διαταγές των "ειδικών". *Σα να μου φαίνεται πως οι γιατροί σου βρίσκουν αυτά που θέλουν, για να σου κάνουν αυτά που θέλουν...* Αν έτρεχα από πέρυσι στους γιατρούς και αν έκανα όσα θα μου έλεγαν, πιθανότατα τώρα δεν θα υπήρχα καν. Τώρα όμως είμαι ακόμα εδώ και νιώθω πολύ καλά στην υγεία μου. Προς το παρόν δεν σκοπεύω να ξαναπάω σε μαστολόγο. Αργότερα, ίσως απευθυνθώ σε κάποιο γυναικολογικό νοσοκομείο. Στις σκέψεις αυτές ηρεμώ και

με παίρνει επιτέλους ο ύπνος...

Τρίτη, 16 Ιουνίου 2020

Νωρίς το πρωί πηγαίνω στο ΑΤΜ για να ελέγξω το υπόλοιπο του τραπεζικού λογαριασμού μου. Βλέπω ότι το ποσό ανέρχεται στα ~19.000 ευρώ, άρα η χρεωστική μου κάρτα λειτουργεί θαυμάσια. Αμέσως μετά τρέχω στο Ιατρογνώσις για να κλείσω ραντεβού μα εκεί μου λένε πως δεν κάνουν μαγνητική μαστών.

Επιστρέφοντας στο σπίτι, ανοίγω το Internet και ψάχνω να βρω πού γίνεται μαγνητική μαστών. Βλέπω ότι γίνεται στη Βιοιατρική, επικοινωνώ με το υποκατάστημα του Αλίμου, μα η τηλεφωνήτρια με πληροφορεί πως ούτε εκεί την κάνουν. "Δεν την κάνουν όλοι", μου εξηγεί αμέσως μετά, κι εγώ αναρωτιέμαι γιατί...

Καπάκι τηλεφωνώ στη Βιοιατρική Γλυφάδας, όμως ξαναβγαίνει το υποκατάστημα του Αλίμου! Κοιτάζω προσεκτικά τον αριθμό τηλεφώνου, βλέπω ότι δεν έχω κάνει λάθος, δοκιμάζω ξανά και ξανά και ξανά -τα ίδια! Λες κι έχει εξαφανιστεί ολόκληρο ιατρικό κέντρο! Εντέλει επικοινωνώ με τα κεντρικά κι εκεί με πληροφορούν πως δεν κάνουν κάνουν τέτοια μαγνητική σε κανένα τους κατάστημα. Ρωτώ και για βιοψία, μου λένε ότι ναι μεν την κάνουν αλλά μόνο αν τους πάω έτοιμο δείγμα από μαστολόγο. Το απόγευμα περνώ από το Γαληνό, όπου -επιτέλους- εκτελείται μαγνητική μαστών.

Τετάρτη, 17 Ιουνίου 2020

Το πρωί περνώ από το ιατρικό κέντρο MediOne για να κάνω κι εκεί μια ερώτηση. Κάνουν μαγνητική μαστών, μου λένε, αλλά χρεώνουν 52 ευρώ παραπάνω, επειδή έτσι. Σαφώς, δεν σκοπεύω να τους τα δώσω μήπως και καταφέρει ν' ανοίξει ο κυρ μαστολόγος το CD, άλλωστε δεν πρόκειται ν' απευθυνθώ σ' αυτόν.

Το απόγευμα περνάω από το ιατρείο, πληρώνω τα 60

ευρώ που χρωστάω και παίρνω τη συνταγογράφηση. “Να κάνετε αυτές τις εξετάσεις το συντομότερο δυνατόν”, πλησιάζει και μου λέει ο γιατρός. “Ναι”, του κάνω, χωρίς καν να τον κοιτάξω.

Παρασκευή, 19 Ιουνίου 2020

Όλη μέρα σήμερα επιδίδομαι σε εντατική διαδικτυακή έρευνα περί καρκίνου του μαστού και ανακαλύπτω ορισμένα ενδιαφέροντα στοιχεία: Μερικοί γιατροί επιβάλλουν τη χημειοθεραπεία στο 2ο ή 3ο στάδιο της ασθένειας, προκειμένου να μικρύνει πρώτα ο όγκος και μετά να χειρουργηθεί. Ωστόσο, αυτοί οι όγκοι επιδεικνύουν μεγάλη αντίσταση, ενώ παρατηρούνται και πολλές παρενέργειες που ουσιαστικά εμποδίζουν τη χρήση της. Γι' αυτούς τους λόγους, άλλοι γιατροί προτείνουν μόνο ραδιοθεραπεία και χειρουργείο.

Η χημειοθεραπεία εξοντώνει τα καρκινικά κύτταρα αλλά και τα υγιή. Καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα και βλάπτει το συκώτι, τα νεφρά, την καρδιά, τους πνεύμονες και άλλα όργανα. Ενδέχεται να μειώσει τον όγκο κατά 95% αλλά αν μείνει έστω κι ένα καρκινικό κύτταρο, η ασθένεια επανέρχεται. Στο τέλος, προξενεί ακόμα περισσότερους όγκους καθώς και άλλες αρρώστιες. Από την άλλη, το ποσοστό επιτυχίας της είναι περιορισμένο (~3%!), οπότε ο ασθενής συχνά αναγκάζεται να υποστεί διάφορα είδη χημειοθεραπείας μέχρι να βρεθεί αυτή που θα του φέρει κάποιο αποτέλεσμα.

Σύμφωνα, μάλιστα, με τον Dr. George Karayannis (Medicine College Albert Einstein, Bronx USA), η χημειοθεραπεία χειροτερεύει τις κακοήθειες, ειδικά τον καρκίνο του μαστού. Αρχικά μειώνει τους όγκους αλλά ύστερα προξενεί μεταστάσεις επειδή μπορεί να αυξήσει τις περιοχές TMEM (μικροπεριβάλλον μετάστασης του όγκου), καθώς και τα καρκινικά κύτταρα στο αίμα και στους πνεύμονες.

Ομοίως, η ραδιοθεραπεία καταστρέφει και τα υγιή κύτταρα εκτός από τα άρρωστα. Επιπλέον, δεν πρέπει κανείς να πλησιάζει τον "ακτινοβολημένο" ασθενή για δυο μέρες μετά τη συνεδρία - τόσο "αθώες" είναι αυτές οι ακτινοβολίες.

Ραδιοθεραπεία και χημειοθεραπεία βοηθούν στην αρχή, ύστερα όμως είναι δυνατόν να προκαλέσουν μεταλλάξεις των καρκινικών κυττάρων που θα είναι ανθεκτικές στις διαδικασίες αυτές. Όσο για τη χειρουργική επέμβαση, μπορεί επίσης να διασπείρει τα καρκινικά κύτταρα.

Ακόμα δεν έχω ξεκινήσει, ούτε στο Α δεν είμαι ακόμα, και όμως τρέχω ολημερίς προσπαθώντας να βγάλω μια άκρη, ενώ βιώνω ήδη μια φοβερή ψυχική και πνευματική αναστάτωση. Έχω ένα μόνιμο σφίξιμο στο στομάχι και έντονο χτυποκάρδι όλη μέρα, παρόλο που εξασκώ τρομερό ψυχοδιανοητικό έλεγχο στον εαυτό μου. Στη θέση μου, μια συνηθισμένη γυναίκα θα έτρεχε σαν μανιακή και θα έκανε ακριβώς ό,τι της λένε οι γιατροί, τρελαμένη από τον φόβο. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, ακόμη κι αν δεν είσαι άρρωστος, αρρωσταίνεις...

Σάββατο, 27 Ιουνίου 2020

Στις 12 το μεσημέρι πηγαίνω στον Γαληνό για να κάνω τη μαγνητική μαστών. Είχα σκοπό να την κάνω από βδομάδα αλλά μόλις η ρεσεψιονίστ είδε πάνω στη συνταγή τη διάγνωση "ογκίδιο μαστού" με προέτρεψε να έλθω το γρηγορότερο, δηλαδή σήμερα.

Αρχικά ο νεαρός, μουσάτος γιατρός μου παίρνει μια σύντομη ιατρική συνέντευξη σχετικά με το πρόβλημα των μαστών μου και καταλήγει ότι "η μαγνητική θα δείξει αν υπάρχει κακοήθεια". Κατόπιν μου ζητάει τα CDs της μαστογραφίας και του υπέρηχου. Ευτυχώς τα έχω μαζί μου και του τα δίνω.

Η εξέταση αποδεικνύεται αρκετά δύσκολη, καθώς

πρέπει να ξαπλώσω μπρούμυτα, με τα χέρια πλεγμένα πάνω από το κεφάλι και τους μαστούς να πέφτουν μέσα σε δυο ειδικές τρύπες. Καθ' όλη τη διάρκεια της εξέτασης (40 λεπτά) πρέπει να μείνω εντελώς ακίνητη και να παίρνω "ήρεμες ανασούλες", όπως λέει ο ευγενικός γιατρός, αλλιώς θα πάει χαμένη η εξέταση.

Παίρνω στη σωστή θέση, ξεκινά η μαγνητική, όμως μετά από δυο μόλις λεπτά έρχεται μέσα ο γιατρός και μου λέει ότι μπορώ να σηκωθώ για λίγο. Στη συνέχεια μου εξηγεί ότι "έγινε ένα shutdown, συμβαίνει, μηχανήματα είναι". Δεν μπορώ να μην αναγνωρίσω άλλο ένα εμπόδιο, παρόλο που θα ξεπεραστεί γρήγορα.

Μόλις περνούν τα πρώτα 20 λεπτά, ξανάρχεται ο γιατρός για να μου κάνει την ένεση με το σκιαγραφικό. Αναγκάζομαι να τεντώσω το δεξί χέρι μπροστά για να μου βάλει την πεταλούδα, μου εξηγεί και πάλι ότι πρέπει να μείνω εντελώς ακίνητη "αλλιώς θα χάσουμε το σκιαγραφικό" και ότι μετά την ένεση θα πρέπει να παραμείνω σε αυτή τη στάση, με το χέρι τεντωμένο μπροστά, για άλλα 15 λεπτά. Το μόνο που μπορώ να κάνω, είναι υπομονή.

Κάποτε τελειώνει η διαδικασία, έχω πιαστεί ολόκληρη, ωστόσο έχω καταφέρει να μην κουνηθώ καθόλου. Ο γιατρός φαίνεται ευχαριστημένος, μου λέει ότι "είναι η πιο άβολη μαγνητική μα εσείς είστε σε καλή φυσική κατάσταση· άλλες γυναίκες έχουν μεγάλους μαστούς...". Ύστερα μου εξομολογείται γελαστά πως ήταν η πρώτη του μαγνητική μαστών και φαίνεται ικανοποιημένος που όλα πήγαν καλά ως το τέλος. Τα αποτελέσματα θα είναι έτοιμα την Τετάρτη, 8-9 το βράδι, μου λέει αργότερα η ρεσεψιονίστ. Φεύγοντας από εκεί, νιώθω αρκετά αισιόδοξη.

Να γιατί, λοιπόν, τα περισσότερα ιατρικά κέντρα δεν κάνουν μαγνητική μαστού: Είναι δύσκολη, άβολη, και αν στη γυναίκα ξεφύγει η παραμικρή κίνηση, η εξέταση πάει χαμένη.

Κυριακή, 28 Ιουνίου 2020

Κατά την περιήγησή μου στο Flickr, ανακαλύπτω τυχαία ένα ενδιαφέρον μήνυμα από κάποια Cari, το οποίο ταιριάζει γάντι με την τωρινή ψυχολογία μου:

Dear July, I don't want any trouble from you.
Just come in, sit down, don't touch anything
and keep your mouth shut.

Κάτι ακόμα: Από τις αρχές του μήνα, που πρωτοπήγα σε γυναικολόγο και άρχισα να ασχολούμαι με την υπόθεση, λαβαίνω στο e-mail μου αρκετές μαρτυρίες περί καρκίνου από το Quora. Η μεγάλη τους πλειοψηφία προπαγανδίζουν τις συμβατικές θεραπείες για την αντιμετώπιση της νόσου. Στον ψηφιακό κόσμο τίποτα δεν μένει κρυφό για πολύ...

* * * * * *

Τετάρτη, 1η Ιουλίου 2020

Εδώ και μια βδομάδα έχω ξεκινήσει αλκαλική διατροφή: Τρώω λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, μπαχαρικά, σόγια και πίνω μεταλλικό νερό. Καταναλώνω με μέτρο ρύζι μπασμάτι (6,8 pH) ή καστανό (6,2 pH), λίγο βούτυρο, ψάρια, κατσικίσια γαλακτοκομικά, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής αλέσεως. Για πρωτεΐνες τρώω αυγά, στήθος κοτόπουλου και γιαούρτι απλό. Αποφεύγω σιτηρά, δημητριακά, ρύζι λευκό, κόκκινα κρέατα, λάδια (εκτός από ελαιόλαδο), αλκοολούχα ποτά, καπνό, ροφήματα καφεΐνης, αναψυκτικά, σνάκς και προπάντων τα γλυκά, εφόσον η ζάχαρη θρέφει τον καρκίνο. Παραδόξως, δεν μου λείπει ιδιαίτερα το κρέας, ούτε τα γλυκά, για τα οποία κάποτε τρελαινόμουν. Μπορώ να πω ότι αισθάνομαι ήδη πιο ανάλαφρη.

Το απόγευμα περνάω από το Γαληνό για να πάρω τα αποτελέσματα της μαγνητικής, όμως η ανήσυχη

ρεσεψιονίστ με πληροφορεί ότι δεν είναι ακόμα έτοιμα επειδή “Ο γιατρός είχε εφημερία σήμερα. Θα είναι έτοιμα αύριο, την ίδια ώρα”. Στη συνέχεια μου εξηγεί ότι μ' έπαιρνε τηλέφωνο να με ειδοποιήσει αλλά δεν έπιανε γραμμή επειδή, όπως αποδείχθηκε, είχε έναν παλιό αριθμό κινητού που τους είχα δώσει πριν από δέκα χρόνια, όταν είχα κάνει μια μαγνητική εγκεφάλου. Της δίνω το καινούργιο μου νούμερο και αποχωρώ προβληματισμένη.

Την επομένη, ώρα 6:30 το απόγευμα, χτυπά το κινητό μου. Είναι η ρεσεψιονίστ και μου αναγγέλλει πως μόλις έλαβε sms από το γιατρό ότι ούτε σήμερα θα μπορέσει να βγάλει τα αποτελέσματα. “Αύριο, όμως, σίγουρα!” ... “Εντάξει, αύριο” της κάνω, ξανά προβληματισμένη αλλά και ανακουφισμένη.

Πολλές δυσχέρειες, καθυστερήσεις, εμπόδια -και από την άλλη το "επείγον". Η όλη υπόθεση χρονοτριβεί υπερβολικά: Από τη μία χρονοτριβώ εγώ επειδή α) η ψυχή μου αντιστέκεται στην όλη αφύσικη κατάσταση, γι' αυτό και αναβάλλει διαρκώς αυτές τις εξαιρετικά ψυχοφθόρες διαδικασίες, β) θεωρώ ότι πρέπει πρώτα να ολοκληρώσω κάποιες σημαντικές υποθέσεις μου και μετά να μπω σε ιατρικές περιπέτειες. *Το τι αφήνεις πίσω είναι πολύ πιο σημαντικό από το να ζήσεις λίγο καιρό παραπάνω...*

Από την άλλη, με καθυστερούν οι γιατροί και οι περιστάσεις: Στο κάτω-κάτω, όταν βλέπουν έναν ορατό, τεράστιο όζο στο στήθος μιας γυναίκας, δεν θα 'πρεπε να κανονίζουν αμέσως υπέρηχο με βιοψία; Γιατί πρέπει πρώτα να γίνονται διάφορες "επείγουσες" εξετάσεις, οι οποίες και χρόνο τρώνε και δεν αποκαλύπτουν τίποτα που να μην ξέρεις ήδη; Γενικότερα, σύμφωνα και με την προσωπική μου εμπειρία, όταν από την αρχή μια διαδικασία σκοντάφτει σε αναπάντεχα εμπόδια, αυτό σημαίνει ότι η εν λόγω διαδικασία πρέπει να διακοπεί προτού οδηγήσει σε απρόβλεπτες, περίπλοκες, ανεξέλεγκτες καταστάσεις...

Παρασκευή, 3 Ιουλίου 2020

Ώρα 8:30 το βράδι, έχω επιτέλους στα χέρια μου τα αποτελέσματα της μαγνητικής μαστών σε δυο φακέλους: Ο ένας, μεγέθους Α4, περιέχει τη γνωμάτευση και τα τρία CDs (μαστογραφία, υπέρηχος, μαγνητική)· αυτά θα μπορέσω να τα κρύψω εύκολα στην τσάντα μου. Ο άλλος είναι πολύ μεγαλύτερος κι έχει μέσα τρεις ακτινογραφίες, οι οποίες δυστυχώς δεν χωρούν στην τσάντα μου.

Απλά ελπίζω ότι, φθάνοντας στο σπίτι, θα καταφέρω να περάσω στην πλαϊνή αυλή χωρίς να με προσέξει κανείς και να αφήσω τον μεγάλο φάκελο πάνω στο περβάζι της κάμαράς μου, ώστε να τον βάλω ύστερα κρυφά μέσα. Σε αυτό τουλάχιστον, θα φανώ τυχερή και δεν θα πάρει κανείς χαμπάρι το παραμικρό.

“Κρύβε από κάθε άνθρωπο τα μυστικά σου και τους πολέμους σου”, λέει ο αββάς Ισαάκ ο Σύρος κι εγώ συμφωνώ μαζί του. Στη δική μου περίπτωση, δεν πρέπει κανένας να μάθει τίποτα, ιδίως η "οικογένεια": η 86χρονη χήρα, η οποία έχει τη μανία να παρακολουθεί, να σχολιάζει και να ελέγχει αδιάλειπτα την παραμικρή κίνηση μέσα και γύρω από το σπίτι· η αλλοπρόσαλλη κόρη της, η Μαρία, που το παίζει ντίβα· και οι δυο αχαΐρευτοι, ναρκομανείς εγγονοί της.

Ειδικά αυτοί οι δυο διαθέτουν τη μοναδική ικανότητα ν' απομυζούν απ' όλους χρήματα (από τη γιαγιά τους, από τη μάνα τους, από μένα, από φίλους τους, από το Δημόσιο, κλπ) με απίθανα τεχνάσματα, που ειλικρινά βαριέμαι να περιγράψω. Όχι μόνο είναι αδύνατο να τους πει κάποιος όχι, αλλά συχνά φέρνουν έτσι τα πράγματα ώστε τους παρακαλάνε για να τους δώσουν λεφτά!

Φαντάζομαι τι έχει να γίνει αν μάθουν τι μου συμβαίνει: Μετά το αρχικό σοκ, θ' αρχίσουν όλοι τους να παρακολουθούν στενά την κάθε μου κίνηση για να διαπιστώσουν αν έχω τίποτα κρυμμένα λεφτά και μετά θα σκαρφιστούν μυριάδες πιθανούς και απίθανους τρόπους για

να μου τα φάνε. Ύστερα θα αδημονούν να ψοφήσω για να βουτήξουν ό,τι δικό μου έχει απομείνει.

Ίσως θα 'πρεπε να έχω φύγει προ πολλού από δω μέσα. Το έχω προσπαθήσει αρκετές φορές στο παρελθόν, όμως -τι παράξενο- όπου αλλού κι αν βρέθηκα ήταν πολύ χειρότερα! Έτσι παραμένω εδώ, προσπαθώντας μόνο να κρατώ κάποιες αποστάσεις ασφαλείας από δαύτους.

Δεν βιάζομαι καθόλου να δω τη γνωμάτευση. Για την ακρίβεια, σκοπεύω να μη την κοιτάξω πριν από το απόγευμα της Δευτέρας. Γιατί να καταστρέψω το τελευταίο ανέμελο σαββατοκύριακο που μου μένει;

Δευτέρα, 6 Ιουλίου 2020

Σήμερα το απόγευμα ο Χάρης, ο 12χρονος δισέγγονος της γριάς, μου ζήτησε να ζωγραφίσουμε μαζί ένα τοπίο. Έτσι, από το παρακάτω σχέδιο εγώ έχω φτιάξει τον ήλιο, το παγκάκι και το αυτοκίνητο. Όλα τα υπόλοιπα τα έχει ζωγραφίσει ο ίδιος -γλυκούλης και καλούλης. *Λες και ξέρει τι πρόκειται να μου αποκαλυφθεί αύριο...*



Τρίτη, 7 Ιουλίου 2020

Σήμερα το πρωί "έσπασα" την αλκαλική μου δίαιτα κι έφαγα τρία μικρά γλυκά. Το μεσημέρι, μόλις ξεντύθηκα για να ξαπλώσω, είδα σκούρο υγρό στη δεξιά θήκη του σουτιέν. Καθάρισα το ξεραμένο υγρό από τη θηλή αλλά μετά γέμισε και η φανέλα μου σταγόνες. Γιατί να εμφανιστεί υγρό μετά από τόσες μέρες; Φαντάζομαι πως ήταν άμεση αντίδραση του όγκου στην κατανάλωση ζάχαρης.

Κατά τις 4:00 μμ σηκώνομαι από το κρεβάτι. Ανοίγω αποφασιστικά τον μικρότερο φάκελο και κοιτάζω τη γνωμάτευση της μαγνητικής, η οποία φαίνεται να αποτελείται από δυο σελίδες δεμένες με συρραπτικό. Παραξενεύομαι μόλις διαπιστώνω ότι στη δεύτερη σελίδα υπάρχει μονάχα η σφραγίδα και η υπογραφή του ακτινοδιαγνώστη, κάτω δεξιά. *Και όμως, θα χώραγαν άνετα στην πρώτη σελίδα...* Έτσι όπως είναι διαμορφωμένη η γνωμάτευση στην πρώτη μόνο σελίδα, μοιάζει σα να 'ναι ανυπόγραφη· στη δεύτερη σελίδα, όπου υπάρχουν η σφραγίδα και η υπογραφή, θα μπορούσε κανείς να γράψει από πάνω ό,τι θέλει...

Τέλος πάντων, εκ πρώτης όψεως η γνωμάτευση δεν φαίνεται τόσο κακή. Ωστόσο, μετά από σχετική έρευνα μέσω Internet προκύπτουν τα παρακάτω:

Ευρήματα: Μαστοί πυκνοί παρεγχυματικού τύπου ACR C (= ετερογενώς πυκνοί, δυσανάγνωστοι μαστοί, γεμάτοι με αδένες και ινώδη ιστό, αντί με λίπος).

Σε γενικές γραμμές, οι πολυάριθμοι όζοι είναι τύπου I, άρα καλοήθεις. Ωστόσο, στο όριο ζώνης A-B, 9η ώρα, κοντά στη θηλή, Σε απόσταση 1,5 εκ, υπάρχουν 2 οζώδεις αλλοιώσεις 14 και 12 χιλ, εκ των οποίων η πρώτη έχει καμπύλες σκιαγραφικής ενίσχυσης τύπου III (= συχνά κακοήθεις). *Συνιστάται ιστολογική ταυτοποίηση.*

Με δύο λόγια, η μαγνητική τομογραφία ναι μεν κατέδειξε περισσότερες λεπτομέρειες, ουσιαστικά όμως παραμένω στα ίδια: υπάρχει ένας ύποπτος όζος 14 χιλ κοντά

στη θηλή, που χρειάζεται βιοψία. Πρόκειται για το ίδιο μόρφωμα 14 χιλ που είχε παρατηρηθεί και στον υπέρηχο.

Προς το παρόν, το ένστικτό μου με ωθεί να κάτσω στ' αυγά μου και να αποφύγω τα μπλεξίματα με γιατρούς, νοσοκομεία και σχετικά βασανιστήρια. Σύμφωνα με τις στατιστικές, το 5-15% των καρκινοπαθών ζουν το πολύ 5 χρόνια αν η διάγνωση γίνει αργά (*αυτή, μάλλον, είναι η δική μου περίπτωση*). Το 90% ζουν πάνω από 5 χρόνια αν η διάγνωση γίνει νωρίς. Όμως, η έγκαιρη διάγνωση είναι σχεδόν αδύνατη, όπως διαβάζω σε έγκυρο ιατρικό σάιτ.

Άλλωστε, είναι κοινό μυστικό πως δεν σε σκοτώνει η αρρώστια αλλά η διάγνωση: Οι γιατροί βλάπτουν τον ασθενή με τις υποβολές που του εκτοξεύουν, κατά λάθος ή εξεπίτηδες. Όπως αποδεικνύεται από διάφορες έρευνες, ο γιατρός μπορεί να επιταχύνει τον θάνατο του ασθενούς απλά ανακοινώνοντάς του ότι πάσχει από ανίατη αρρώστεια. Για παράδειγμα, όταν κάποιος ακούει πως πάσχει από καρκίνο και πως του μένουν μόλις λίγοι μήνες ζωής, ασυνείδητα πείθει τον εαυτό του ότι είναι μελλοθάνατος και σύντομα γίνεται μελλοθάνατος...

Ακόμη, υποψιάζομαι ότι οι ονομασίες των ασθενειών μπορούν να δρουν και ως μαγικές επικλήσεις: Όταν η επίκληση αυτή συνδυαστεί με το όνομά σου και τα υπόλοιπα στοιχεία σου, ιδίως από έναν "γιατρό-μάγο της φυλής", δρα σαν μαγικό τελετουργικό που επιφέρει πάνω σου την εκάστοτε ασθένεια. Θα έλεγα ότι ειδικά ο καρκίνος είναι μια κβαντική νόσος: *Δεν είσαι άρρωστος μέχρι να μάθεις ότι είσαι...*

Κατόπιν των ανωτέρω, θα αποφύγω οποιαδήποτε επίσκεψη σε γιατρό και θα θεωρήσω από μόνη μου ότι ο τελευταίος όζος είναι κακοήθης. Έχω ήδη αποφασίσει ποιά εναλλακτική αντικαρκινική θεραπεία θα ακολουθήσω από αύριο κιόλας. *Μα παίζεις με τη ζωή σου;* θα μου πείτε. *Προτιμώ να παίζω εγώ με τη ζωή μου παρά να παίζουν άλλοι με τη ζωή μου...*

Γιατί, όμως, να μου παρουσιαστεί τώρα αυτό το πρόβλημα υγείας; Επειδή τώρα βρίσκομαι στην κατάλληλη ηλικία για να το ερευνήσω διεξοδικά, να αμφισβητήσω τις συμβατικές θεραπείες και να αναζητήσω εναλλακτικές λύσεις. Αν ήμουν νέα και αδαής, δεν θα είχα την κριτική ικανότητα που χρειάζεται για να εκτιμήσω διαφορετικά την κατάσταση, οπότε θα έκανα αυτά που λένε οι γιατροί. Αν, πάλι, ήμουν ηλικιωμένη, δεν θα είχα το κουράγιο να ψάξω το θέμα περισσότερο, θα αποδεχόμουν στωικά τη μοίρα μου, οπότε θα έκανα αυτά που λένε οι γιατροί...

Τετάρτη, 9 Ιουλίου 2020

Σήμερα ξεκινώ ένα θεραπευτικό "πρωτόκολο με σόδα και μελάσσα" για 14 μέρες. Χρησιμοποιώ διττανθρακική σόδα (φαρμακευτικού βαθμού καθαρότητας) και βιολογική μελάσα blackstrap. Πρωί, μεσημέρι και βράδι παίρνω ένα χάπι καλίου (συνολικά 300 mg) με το φαγητό. Μετά το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα παίρνω προβιοτικά Acidophilus Plus.

Εκτέλεση: Ανακατεύω ένα κουταλάκι του τσαγιού σόδα κι ένα κουταλάκι μελάσσα σ' ένα φλυτζάνι νερό, σε θερμοκρασία δωματίου. Πίνω αυτό το μίγμα κάθε βράδι, πριν τον ύπνο, για τέσσερις μέρες. Την πέμπτη μέρα θα πάρω το ανωτέρω μίγμα δυο φορές, πρωί και βράδι, πάντα δυο ώρες πριν ή μετά το φαγητό, επειδή η σόδα δυσχεραίνει την πέψη. Την έκτη και την έβδομη μέρα θα ανεβάσω τις δόσεις σε 2 κουταλάκια σόδα και 1 κουταλάκι μελάσα πρωί και βράδι. Από την όγδοη ως και την 12η μέρα θα πάρω το μίγμα τρεις φορές την ημέρα. Την 13η και 14η μέρα θα επιστρέψω στις 2 φορές την ημέρα. Μετά, βλέπουμε...

Νωρίς το πρωί, και δυο φορές ακόμα μέσα στην ημέρα, μετράω το pH του σάλιου και των ούρων μου με ειδικές πεχαμετρικές ταινίες. Το pH των ούρων αντιστοιχεί σ' εκείνο των υγρών του σώματος και δείχνει το επίπεδο του οξυγόνου στους ιστούς. Επηρεάζεται από το τις εκκρίσεις

των νεφρών και φυσιολογικά κυμαίνεται στα 4,5-8. Το pH του σάλιου (2 ώρες μετά το φαγητό) αντιστοιχεί στο ενδοκυτταρικό pH, φυσιολογικά κυμαίνεται μεταξύ 6,4-6,8 και δείχνει τη δραστηριότητα των πεπτικών ενζύμων και την οξύτητα των ενδοκυτταρικών υγρών. Γενικά, τα ούρα είναι πιο όξινα από το σάλιο.

Όπως είναι γνωστό, η υπερβολική οξέωση στο σώμα και στο αίμα προκαλεί υποξία στους ιστούς και δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως κακοήθεις όγκους. Ωστόσο, αν το pH των υγρών του σώματος αυξηθεί μέχρι το ~7,5 οι όγκοι "κοιμούνται"· στο 8-8,5 αδρανούν και πεθαίνουν. Η διττανθρακική σόδα ρυθμίζει την περίσσεια ιόντων υδρογόνου και αυξάνει το pH του αίματος, αντιστρέφοντας έτσι τις κλινικές εκδηλώσεις της οξέωσης.

Τετάρτη, 15 Ιουλίου 2020

Σήμερα έμαθα για τον Γιάννη, τον 45χρονο γιο της φίλης μας της Θέλμας, ο οποίος έχει παρουσιάσει κακοήθη όγκο στους όρχεις. Την άνοιξη ανακάλυψε μια κύστη, έκανε χειρουργείο και μετά βιοψία, μα εξακολουθεί να τρέχει και να μη φτάνει σε γιατρούς και νοσοκομεία, ψάχνοντας για μεταστάσεις. “Ταλαιπωρία και λεφτά”, σχολιάζει η Θέλμα αναστατωμένη. Προς το παρόν, ο Γιάννης δεν το έχει πει σε κανέναν εκτός από τη γυναίκα του και τη μάνα του. Οι κόρες του και τα πεθερικά του δεν έχουν ιδέα. Σχεδιάζουν, όμως, να πάνε για προσκύνημα στην Παναγία της Τήνου μήπως και γίνει κανένα θαύμα. Αλλά..

 ***Ο καρκίνος είναι η τρανή απόδειξη ότι δεν υπάρχει Θεός***. Ένας πραγματικός Θεός-δημιουργός δεν θα επέτρεπε ποτέ, για κανένα λόγο, τα κύτταρα των πλασμάτων του να "τρελαίνονται" και να σχηματίζουν κακοήθεις όγκους που σταδιακά και ύπουλα καταλαμβάνουν και καταστρέφουν ολόκληρο τον οργανισμό, συχνά με πολύ οδυνηρούς τρόπους. Είναι μια αρρώστια σατανική και αφύσικη, που δεν θα έπρεπε να υπάρχει.

Από ψυχική άποψη, ο καρκίνος εμφανίζεται όταν ένα έμβιο ον περιορίζεται με αφύσικο τρόπο. Το έχω παρατηρήσει να συμβαίνει σε ζώα που περνούν πολύ χρόνο δεμένα με αλυσίδες ή σε ανθρώπους που ασφυκτιούν επί χρόνια σ' ένα τοξικό οικογενειακό, κοινωνικό ή επαγγελματικό περιβάλλον.

Φαίνεται λοιπόν ότι, παρά την αλματώδη ανάπτυξη της τεχνολογίας κατά τις τελευταίες δεκαετίες, ο μέσος άνθρωπος είναι υπερβολικά καταπιεσμένος έστω κι αν δεν το συνειδητοποιεί. Υπολογίζεται ότι τέσσερις στους δέκα άνδρες και τρισήμισι στις δέκα γυναίκες θα αναπτύξουν καρκίνο κάποια στιγμή στη ζωή τους. Μία στις οκτώ γυναίκες κάποτε θα πάθουν καρκίνο του μαστού. Χοντρικά, αυτό σημαίνει πως σχεδόν κάθε οικογένεια θα έχει κάποτε έναν καρκινοπαθή στο σπίτι. Ένας στους πέντε θανάτους παγκοσμίως οφείλεται σε αυτή την ασθένεια, η οποία αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου στην Αμερική και τη δεύτερη στην Ευρώπη.

Στο σημερινό κόσμο ο καρκίνος κυριολεκτικά σαρώνει, καθώς το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα δέχεται συνεχείς επιθέσεις από διάφορα μέτωπα: κακή διατροφή με ζάχαρη, αλεύρι, κρέατα· επεξεργασμένα τρόφιμα γεμάτα συντηρητικά· αλκοόλ, κάπνισμα, καταχρήσεις· καθιστική ζωή, άγχος· ύποπτοι αεροψεκασμοί και εμβολιασμοί· κι ένα πυκνότατο πλέγμα από ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες, που μας βομβαρδίζουν πλέον από παντού. Ωστόσο, το μεγαλύτερο ποσοστό των κακοηθειών είναι ανεξήγητο, χωρίς ξεκάθαρη αιτία, διαβάζω σε έγκυρο ιατρικό σάιτ. Όπως και να 'χει, κάπως έτσι οι "επικυρίαρχοι" (η ελίτ) διασφαλίζουν ότι οι ανθρώπινες μάζες εξοντώνονται προτού γεράσουν αρκετά ώστε να φθάσουν σε ηλικία σύνταξης. Πρόκειται για μαζική σφαγή του ανθρώπινου πληθυσμού.

Η λεγόμενη "επάρατη νόσος" έχει γίνει πλέον συχνότατη αλλά κανένα μέσο μαζικής ενημέρωσης δεν το

επισημαίνει, ενώ με τον COVID-19 έχουν λυσσάξει. Μέχρι σήμερα στην περιοχή μου δεν έχει ακουστεί κανένα κρούσμα του περίφημου κορωνοϊού, ωστόσο μονάχα στη γειτονιά μου έχουν εμφανιστεί τουλάχιστον δέκα κρούσματα καρκίνου κατά την τελευταία πενταετία.

Τετάρτη, 22 Ιουλίου 2020

Χθες τη νύχτα ολοκλήρωσα το θεραπευτικό "πρωτόκολο" με μαγειρική σόδα και μελάσσα. Εκτός από μερικές αναμενόμενες διάρροιες, δεν είχα άλλες παρενέργειες. Πάντως, δεν μπορώ να πω ότι έμεινα ευχαριστημένη, καθώς δεν έχω παρατηρήσει μείωση του μεγέθους των όζων. Ούτε οι μετρήσεις pH που έκανα καθημερινά στο σάλιο και στα ούρα μου έδειξαν την επιθυμητή αύξηση: Ναι μεν τα ούρα από το 7 των πρώτων ημερών έφθασαν στο 8+ αλλά το σάλιο δεν ξεπέρασε το 6,8. Από την άλλη πλευρά, χάρη στην αλκαλική δίαιτα έχω χάσει ήδη τρία κιλά μέσα σ' ένα μήνα, το ζάχαρό μου έχει κατέβει από το 120 στο 107 και ο ύπνος μου έχει γίνει πιο ήρεμος, χωρίς ανήσυχα όνειρα.

Πέμπτη, 23 Ιουλίου 2020

Από προχθές με πονάει συνεχώς ο όζος που βρίσκεται στο εξωτερικό τμήμα του δεξιού μαστού. Ο πόνος μοιάζει με τσούξιμο, είναι διαπεραστικός, διακοπτόμενος, ενοχλητικός και ανησυχητικός. Χθες το απόγευμα σκέφθηκα να αλοίψω το στήθος με αλοιφή Counterpain και ο πόνος εξαφανίστηκε μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα.

Ωστόσο, από σήμερα το πρωί με πονάει αρκετά η θηλή και η δεξιά μασχάλη, ενώ μουδιάζει ελαφρά το χέρι μου. Το απομεσήμερο θα μου κόψει να βάλω βαμβάκι στο νάυλον σουτιέν μου και να αντικαταστήσω το συνθετικό, άγριο στην υφή φανελάκι μου με βαμβακερό. Η ανακούφιση είναι άμεση και οριστική.

Στο μεταξύ, το pH των ούρων μου έχει πέσει στο 5,

ενώ του σάλιου παραμένει γύρω στο 6,5. Πολύ περίεργο, δεδομένου ότι ακολουθώ αλκαλική διατροφή εδώ κι ένα μήνα...

Σάββατο, 25 Ιουλίου 2020

Το pH σάλιου και ούρων παραμένει στα ίδια επίπεδα, πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός μου είναι υπερβολικά όξινος, γι' αυτό ίσως το πρωτόκολο σόδα/μελάσσα δεν μπορεί να με αλκαλοποιήσει αρκετά. Σύμφωνα με τον τύπο της Dr Patty Powers [(2pH σάλιου + pH ούρων) : 3], το γενικό pH μου είναι γύρω στο 5,2 ! Πόσο να με ανεβάσει η σόδα; Με φθάνει γύρω στο 7,5 αλλά αυτό δεν είναι αρκετό.

Μη βλέποντας φως στο τούνελ, αποφασίζω να απευθύνω ένα Αίτημα προς την Τοπική Συμπαντική Ιεραρχία. Το εν λόγω Αίτημα εκφέρεται μονάχα όταν υπάρχει πολύ σοβαρός λόγος, όχι για συνηθισμένα προσωπικά οφέλη, όπως πλούτη, δόξες, έρωτες κλπ. Δεν καταφεύγω σε χριστιανικές προσευχές και τα τοιαύτα, καθότι εγώ δεν προσκυνώ τον "θεό" των Εβραίων.

Έτσι, κατά τις 7:20 μμ φθάνω στην εγκατελειμένη Πλατεία Αγίου Φανουρίου, στον παράδρομο της λεωφόρου Βουλιαγμένης. Βρίσκω ένα απομονωμένο, ήσυχο σημείο ανάμεσα στα δέντρα, βγάζω τα γυαλιά μου και ακουμπώ το χέρι μου πάνω σ' έναν κορμό. Κοιτάζοντας φευγαλέα προς τον ήλιο που δύει, απαγγέλλω ένα *Αίτημα προς την Τοπική Συμπαντική Ιεραρχία,* σύμφωνα με οδηγίες που βρήκα σ' ένα επαναστατικό σάιτ του Internet.

Τετάρτη, 29 Ιουλίου 2020

Από σήμερα ξεκινώ έναν δεύτερο κύκλο του προγράμματος "σόδα-μελάσσα", που θα είναι ακριβώς ίδιος με τον πρώτο σε υλικά, εκτέλεση και διάρκεια, μόνο που θα ξεκινήσω κατευθείαν με 2 κουταλάκια σόδα κι ένα κουταλάκι μελάσα πρωί και βράδι. Αυτή τη φορά, φτιάχνω

και αλκαλικό νερό: Μέσα σ' ένα ποτήρι μπύρας κόβω φέτες αγγούρι, λεμόνι και τζίντζερ. Αφήσω να "ποτίσουν" για λίγο και το πίνω καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ανανεώνοντας κάθε τόσο το νερό. Δεν μπορώ να πω ότι το εν λόγω ρόφημα ανεβάζει το pH μου, όμως είναι υγιεινό και δροσιστικό.

Απόκριση στο Αίτημα; Στο μεταξύ, τα βαμβακερά σουτιέν που αγόρασα πρόσφατα δεν φέρνουν καθόλου το επιθυμητό αποτέλεσμα, καθώς η δαντελένια, μάλλον τραχιά επιφάνειά τους ερεθίζει το στήθος μου. Όλη μέρα νιώθω φαγούρα, ενώ από τη δεξιά θηλή τρέχει σκουρόχρωμο υγρό. Τοποθετώ βαμβακερούς δίσκους αλλά μάταια. Επιπλέον, η έξω πλευρά του δεξιού μου μαστού έχει κοκκινίσει. Το απόγευμα αποφασίζω να επαναφέρω τα νάυλον, λεία σουτιέν και ανέλπιστα "βρίσκω την υγειά μου": Δεν βλέπω πια υγρό, ούτε έχω φαγούρα ή πόνο.

Η συνέχεια: Μη βλέποντας φως στο τούνελ, μερικές βδομάδες αργότερα αποφασίζω να "κάψω" του όζους μ' ένα απλό ***μαγικό τελετουργικό*** που τυχαίνει να γνωρίζω από καιρό. Βεβαίως, αυτό είναι αδύνατο να γίνει στο σπίτι της γριάς, η οποία δεν φεύγει ποτέ από το σπίτι. Έτσι, κάποια στιγμή που θα με στείλει επάνω, στη μεζονέτα της κόρης της, εκτελώ στα γρήγορα τη διαδικασία και ελπίζω σε κάποιο θετικό αποτέλεσμα στο μέλλον.

Την επομένη η Μαρία θα βρει μια τεράστια ρωγμή κάτω δεξιά στη μπροστινή της τζαμόπορτα -άγνωστο πώς έγινε. Κατά τ' άλλα, όμως, τίποτα...

* * * * * *

Τετάρτη, 12 Αυγούστου 2020

Η δεύτερη φάση του πρωτοκόλου "σόδα-μελάσα" ολοκληρώθηκε χθες. Στη διάρκεια των δυο εβδομάδων, το pH του σάλιου μου δεν παρουσίασε σπουδαίες διακυμάνσεις (6,2 – 6,8), ενώ το pH των ούρων ανέβηκε από 5 σε 8,

όπως και κατά την πρώτη φάση. Σύμφωνα με τον τύπο [(2pH σάλιου + pH ούρων) : 3], το pH μου δεν υπερέβη ποτέ το 7,3. Κόντευα ν' απογοητευθώ εντελώς ώσπου, από τη 12η μέρα, το "φούσκωμα" πάνω από τη δεξιά θηλή φαίνεται λίγο πιο ξεφούσκωτο και πιο μαλακό. Όμως, η διαφορά είναι τόσο ελάχιστη ώστε δεν μπορώ να είμαι σίγουρη ότι όντως υπάρχει.

Αυτά προς το παρόν. Δεδομένου ότι χρειάζεται ένα διάλειμμα τριών εβδομάδων προτού επαναληφθεί ένα θεραπευτικό πρωτόκολο ή να ξεκινήσει ένα νέο, δεν σκοπεύω να κάνω τίποτα τέτοιο ως τις αρχές του Σεπτέμβρη.

Πάντως, δεν έχω σκοπό να πάω για βιοψία, καθώς η διαδικασία μπορεί να σκοντάψει σε αμέτρητα εμπόδια: μη οριστική διάγνωση λόγω ανεπάρκειας του υλικού· ίσως απαιτηθεί και ανοιχτή, χειρουργική βιοψία· ακόμη κι αν βγει αρνητική, ο γιατρός μπορεί κάλλιστα να αμφισβητήσει το αποτέλεσμα· ακόμη, οι όγκοι περιβάλλονται από μια "κάψουλα", η οποία μπορεί κάλλιστα να σπάσει κατά τη βιοψία και να γίνει μετατόπιση κακοήθων κυττάρων σε παραπλήσια περιοχή.

Σε σχετικές έρευνες παρατηρήθηκε διασπορά του όγκου στο 37% των βιοψιών μέσω αυτόματου πιστολιού, στο 23% των βιοψιών αναρρόφησης και στο 33% των βιοψιών κόπτουσας βελόνης. Το 42% των ασθενών είχαν διεσπαρμένα καρκινικά κύτταρα όταν βρέθηκαν στο χειρουργείο 15 μέρες μετά τη βιοψία αλλά μόνο το 15% παρουσίασαν διεσπαρμένα κακοήθη κύτταρα όταν το χειρουργείο έγινε 28 μέρες μετά. Οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι τα διεσπαρμένα καρκινικά κύτταρα δεν είναι βιώσιμα, ενώ ο κίνδυνος μειώνεται αν γίνει ραδιοθεραπεία αμέσως μετά, και καταλήγουν ότι ο κίνδυνος διασποράς είναι πολύ χαμηλός [*αλλά: 37%, 23%, 33% δεν είναι "χαμηλός κίνδυνος"· 1% θα ήταν χαμηλός κίνδυνος*]. Παράλληλα, όμως, επισημαίνονται τα ακόλουθα:

Είναι δυνατή η μετάσταση στον φρουρό λεμφαδένα μετά από κόπτουσα βελόνη, η οποία μάλιστα μπορεί να διασπείρει καρκινικά κύτταρα στο αίμα, στο ~16% των ασθενών· ο κίνδυνος αυξάνεται όταν γίνονται πολλαπλές εισαγωγές.

Από την άλλη, κατανοώ ότι δεν είναι δυνατόν να πηγαίνω σε γιατρούς, να με εξετάζουν, να μου προτείνουν κάποιες θεραπείες και μετά εγώ να αρνούμαι ή να εξαφανίζομαι. Στον ηλεκτρονικό κόσμο που ζούμε η συμπεριφορά των ασθενών σίγουρα καταγράφεται, πράγμα που σίγουρα επιφέρει συνέπειες σε όποιον φαίνεται να αμφισβητεί στο παραμικρό την αυθεντία των "ειδικών". *Πιστεύω πως έχω ήδη εκτεθεί αρκετά...* Άλλωστε, αν απευθυνθώ σε γιατρούς, μετά θα πρέπει να είμαι αποφασισμένη να κάνω ό,τι μου πουν – κι εγώ δεν αισθάνομαι καθόλου έτοιμη, ούτε σίγουρη για κάτι τέτοιο, ίσως επειδή "οι γιατροί δίνουν φάρμακα που λίγο γνωρίζουν, για ασθένειες που γνωρίζουν ακόμα λιγότερο, σε ασθενείς που δεν γνωρίζουν καθόλου" (από την ταινία *Σχέδιο Απόδρασης*).

Σαφώς, όμως, έχει να κάνει και με το τι είναι διατεθημένος να κάνει κάποιος για χάρη της επιβίωσης. Γιά μένα είναι πολύ πιο σημαντικό να διατηρώ την ανθρώπινη ιδιότητά μου παρά να επιβιώνω πάση θυσία, με κάθε τρόπο. Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που σου αφαιρούν την ανθρώπινη ιδιότητα, όπως πχ τα βασανιστήρια και η πορνεία. Βέβαια, ορισμένοι είναι ικανοί να υποστούν τα πάντα για να επιβιώσουν, άλλοι όμως προτιμούν να πεθάνουν παρά να χάσουν την ανθρώπινη αξιοπρέπειά τους.

Δευτέρα, 17 Αυγούστου 2020

Εδώ και μέρες σκεφτόμουν να κάνω εξετάσεις αίματος για νεοπλασματικούς δείκτες (CA15-3, CEA, CA549, CA125), όμως η νευρικότητα που ένιωθα συνεχώς ήταν απαγορευτική. Ηρέμησα μόνον όταν απέρριψα την

ιδέα μετά από μια λογική *πρόβλεψη:* Τουλάχιστον το CA15-3 θα έβγαινε αυξημένο εξαιτίας των όζων, πράγμα που θα μου δημιουργούσε χειρότερη ανασφάλεια και σύγχυση.

Μετά από αρκετή μελέτη στο διαδίκτυο, ανακάλυψα ότι οι νεοπλασματικοί δείκτες μπορεί να προκύπτουν πολύ υψηλοί ακόμη και σε μη καρκινικές καταστάσεις. Κανένας δείκτης δεν είναι αρκετά ευαίσθητος ή σαφής ώστε να ταυτοποιήσει τα άτομα που έχουν ή δεν έχουν την ασθένεια. Συνεπώς, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για διάγνωση, παρά μόνο εφόσον λαμβάνεται υπόψη η κλινική εικόνα, τα ακτινολογικά ευρήματα, η βιοψία κλπ.

 ***Αποφάσεις***: Μέ έχει αλαλιάσει πια αυτη η κατάσταση! Τους τελευταίους τρεις μήνες δεν σκέφτομαι τίποτε άλλο εκτός από τον καρκίνο, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Φτάνει πια! Πρέπει ν' αποσυμφορηθώ από τις σκέψεις και τις έρευνες του είδους. Αυτές από μόνες τους με κάνουν να νιώθω σαν μελλοθάνατη. Πόσο μάλλον να μπλέξω και με τέτοιες ιστορίες γι' αγρίους! Κρίνω πως έχει έλθει ο καιρός να ηρεμήσω λίγο. Δεν το θεωρώ υγιές να σκέφτομαι διαρκώς αυτό το ζοφερό θέμα και να γυρεύω διαρκώς σχετικές πληροφορίες, οι οποίες πλέον φαίνονται να έχουν κορεστεί.

Γενικότερα, η *συγκέντρωση της προσοχής* δεν βοηθά σε τίποτα πραγματικά. Αντίθετα, μεγενθύνει τα όποια προβλήματα όχι μόνο από ψυχολογική άποψη αλλά και βιωματικά: *Όσο περισσότερο παρακολουθείς κάτι, τόσο πιο εχθρικό γίνεται.*

Όπως στα όνειρα, έτσι και στη "ζωή" πρέπει να μην εστιάζεις την προσοχή σου σε τίποτα, ιδίως στον εαυτό σου. Από τον πόνο της ζωής δεν ξεφεύγεις με την (αυτο)συγκέντρωση αλλά με την *αφαίρεση*. Δραπετεύεις, έστω για λίγο, όταν αφαιρείσαι από εκεί που σ' έχουν τοποθετήσει...

Πάνω απ' όλα, λοιπον, πρέπει να προστατεύσω το πνεύμα μου. Τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό από την

ψυχική μου ισορροπία. Στο κάτω-κάτω, τι αξίζει η ζωή αν περιστρέφεται διαρκώς γύρω από μια υπέρογκα ψυχοφθόρα υπόθεση;

Άλλωστε, κατά πάσα πιθανότητα, όλα τα ογκίδια που έχω στο στήθος μου είναι καλοήθη. Τα έχω πάνω από ένα χρόνο· αν ήταν κακοήθη, θα είχα γεμίσει τώρα. Ίσως γι' αυτό το πρωτόκολο σόδα/μελάσσα δεν έφερε κανένα αποτέλεσμα, επειδή δεν υπάρχει καρκίνος. Οπότε, δεν σκοπεύω να το επαναλάβω, ούτε έχω λόγο να πιστεύω ότι οποιοδήποτε άλλο χρονοβόρο, χρηματοβόρο, ενεργοβόρο και μάλλον αμφίβολο "πρωτόκολο θεραπείας καρκίνου" θα πετύχει. Ακόμη, θα σταματήσω να ψηλαφώ και να παρακολουθώ το στήθος μου στον καθρέφτη δεκαπέντε φορές την ημέρα, σαν μανιακή. Δεν χρειάζονται υστερίες. Στο κάτω-κάτω, μέχρι τώρα δεν έχω κανένα πρόβλημα. Αισθάνομαι υπέροχα και σκοπεύω να εξακολουθήσω να αισθάνομαι υπέροχα...

Τετάρτη, 26 Αυγούστου 2020

Την τελευταία βδομάδα, στα πλαίσια της αλκαλικής διατροφής μου, τρώω 5-6 λοβιά ωμό σκόρδο καθημερινά, μαζί με το φαγητό μου. Επιπλέον, καταναλώνω μισό κιλό αλεσμένα καρότα την μέρα. Κάπου διάβασα ότι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας (ένα κιλό) καρότων καθημερινά αναστρέφει οτιδήποτε, από διαβήτη τύπου 2 έως καρκίνο. Ωστόσο, εγώ αδυνατώ να φάω περισσότερα από μισό κιλό την ημέρα, μαζί με λίγο ελαιόλαδο, πιπέρι και λεμόνι.

Από χθες έχω ξανά πόνο στο δεξί στήθος, που φθάνει μέχρι τη μασχάλη! Μαστοδυνία και εκκρίσεις από τη θηλή παρατηρώ όποτε υποκύπτω στον πειρασμό και τρώω γλυκά, τυριά, κόκκινα κρέατα. Επίσης όταν παίζω παιγνίδια στο κομπιούτερ και κλικάρω συνεχώς με το δεξί χέρι. Αυτή τη φορά, η αλοιφή Counterpain δεν με ανακούφισε ιδιαίτερα. Έβαλα βαμβακερό δίσκο πάνω στη δεξιά θηλή και ο πόνος

υποχώρησε κάπως. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο πόνος επανήλθε δριμύτερος. Μου πήρε αρκετή ώρα ώσπου να μου κόψει να απομακρύνω από κοντά μου τον ανεμιστήρα. Μόλις το έκανα, ο πόνος εξαφανίστηκε σχεδόν αμέσως! Προφανώς, ο ψυχρός αέρας επιδεινώνει τα συμπτώματα του είδους.

 ***Χαμένη Αθωότητα:*** Θεωρώ ότι τα μεταπολεμικά χρόνια, μέχρι το τέλος του 20ού αιώνα, ήταν η πιο ευτυχισμένη εποχή στην ιστορία της ανθρωπότητας. Μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, το ανθρώπινο είδος εξήλθε διστακτικά από μια μαύρη φυλακή πολλών χιλιάδων ετών, όπου κυριαρχούσαν ο πόλεμος, οι επιδημίες, οι δεισιδαιμονίες και η θρησκοληψία, για να περιέλθει σε μια εποχή σχετικής απελευθέρωσης, ευρυθμίας και ευταξίας, όπου υπήρχε σχετική ειρήνη, επιστημονική άνοδος, καλύτερη υγεία και πιο ορθολογική σκέψη. Τα χρόνια 1950-1999 ήταν μια σύντομη περίοδος ξέγνοιαστης *μετάβασης,* όπως όταν ένας κρατούμενος μεταφέρεται από μια φυλακή σε μια άλλη· για ένα μικρό χρονικό διάστημα είναι σχετικά ελεύθερος.

Μπορώ να πω ότι θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό που έζησα τα παιδικά και νεανικά μου χρόνια σε μια υποφερτή πραγματικότητα: στο σωστό χώρο (μια πολιτισμένη, δυτική κοινωνία), στο σωστό χρόνο (στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα), με σωστή χρονική ροή. Στα χρόνια πριν το '90, ο χρόνος δεν έτρεχε σαν παλαβός, όπως τρέχει σήμερα...

Τα περισσότερα γεγονότα της νιότης μου δεν θα θυμάμαι· χάνονται τυλιγμένα στην ονειρική αχλή ενός διαφορετικού, λιγότερο αδυσώπητου κόσμου. Ωστόσο, παραμένουν πεισματικά στη μνήμη μου ορισμένα συμβάντα, τα περισσότερα τραυματικά, ίσως επειδή προδιέγραφαν το ζοφερό μέλλον που (με) περίμενε: Όταν ένα άτομο ευαίσθητο, καλοπροαίρετο, ταλαντούχο, υπεύθυνο, όπως εγώ, καταλήγει εντελώς απομονωμένο και

απαξιωμένο απ' όλους, αυτό δεν προοιωνίζει τίποτα καλό για κανέναν στον κόσμο.

Ήταν τον Αύγουστο του 1999 όταν βίωσα μια απότομη, πρωτόγνωρη, δραματική αλλαγή στον κόσμο γύρω μου, καθώς λάβαιναν χώρα δυο ευθυγραμμίσεις των πλανητών του ηλιακού μας συστήματος: Ο Μεγάλος Σταυρός στις 11 του μήνα και ο Διπλός Μεγάλος Σταυρός μια βδομάδα αργότερα.

Με την έλευση του 21ου αιώνα, η ανθρωπότητα εισήλθε στη φάση της *προπαρασκευής,* η οποία διήρκεσε από το 2000 έως το 2019. Η εποχή αυτή χαρακτηρίζεται από ραγδαία τεχνολογική πρόοδο (ιδίως στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, στην κινητή τηλεφωνία και στο Διαδίκτυο), αδιάλλειπτη ηλεκτρονική παρακολούθηση, απόλυτη εξάρτηση από την τεχνολογία, εξάλειψη δημιουργικής σκέψης και συναισθημάτων, ηθική και πνευματική έκπτωση, αλλά και μια διάχυτη αίσθηση ανασφάλειας του τύπου "κάτι δεν πάει καλά μα δεν ξέρω τι ακριβώς".

Η αλλαγή που βιώνω τώρα γύρω μου είναι ακόμα χειρότερη από εκείνη του 1999. Διαισθάνομαι να συντελείται μια βαθιά τομή στην πραγματικότητα που με περιβάλλει, μια παγκόσμια, δραστική *μετάλλαξη* σε πρόσωπα, πράγματα και καταστάσεις, η οποία θ' αρχίσει να γίνεται πιο απτή από το φθινόπωρο και μετά. Κι εγώ αλλάζω, με τρόπους που δεν μου αρέσουν καθόλου και άλλοτε δεν θα τολμούσα να προβλέψω. Έχω περιέλθει κι εγώ σε μια έντονη διαδικασία *μετάλλαξης,* η οποία είναι τόσο δραστική ώστε μπορεί στο τέλος να με σκοτώσει...

Νιώθω εγκλωβισμένη σ' έναν αρρωστημένο κόσμο, που η αρρώστιά του εισχωρεί παντού: Σε προσωπικό επίπεδο αντιμετωπίζω πρωτόγνωρα, επικίνδυνα συμπτώματα που δεν ξέρω πώς θα εξελιχθούν, ούτε πώς να τ' αντιμετωπίσω. Σε οικογενειακό και επαγγελματικό επίπεδο, είμαι αναγκασμένη να συμβιώνω με άτομα

πονηρά, αινιγματικά, ύποπτα. Σε πλανητικό επίπεδο εξαπλώνεται αργά αλλά σταθερά ο κορωνοϊός SARS-CoV2 -αν όχι κάτι πολύ χειρότερο.

Η παγκόσμια εξάπλωση του κορωνοϊού κατά το έτος 2020 σηματοδοτεί το πέρασμα σε άλλη διάσταση – σε μια ξένη, απάνθρωπη πραγματικότητα, όπου αποκαλύπτεται και κυριαρχεί το Κακό σε κάθε επίπεδο. Πρόσωπα και πράγματα μεταλλάσσονται ταχύτατα, με τρόπους αδιόρατους, απροσδιόριστους, αφάνταστους. Οι άνθρωποι αλλάζουν σε κάτι που δεν είναι πια ανθρώπινο. Οι μελλοντικές εξελίξεις φαντάζουν απρόβλεπτες, τρομαχτικές -και ακόμα είναι πολύ νωρίς. Όπως και να 'χει, όμως, ο παλιός, σχετικά αθώος κόσμος που ξέραμε ήδη αποτελεί παρελθόν...

* * * * * *

Πέμπτη, 3 Σεπτεμβρίου 2020

Εδώ και μήνες πασχίζω να καταλάβω τι μπορεί να προκάλεσε την εμφάνιση των όζων στο στήθος μου, χωρίς να βρίσκω άκρη. Σήμερα μόλις, κατά τη διάρκεια της μεσημεριανής σιέστας, συνειδητοποίησα ξαφνικά πως οι όζοι πρωτοπαρουσιάστηκαν αφού άρχισα να φωτογραφίζω διάφορα τοπία με το κινητό μου, την άνοιξη του 2019! *Σύμπτωση; Δε νομίζω...*

Το εν λόγω κινητό, το πρώτο μου με οθόνη αφής, το έχω από το φθινόπωρο του 2018· όμως το είχα σε σχετική αχρηστία, μέχρι το Μάρτη του 2019 που ξεκίνησα τις φωτογραφήσεις. Γρήγορα μου έγιναν μανία: σε διάστημα ενός έτους (ως τον Απρίλιο του 2020), ξεπέρασα τις 1500 φωτογραφίες! Στο μεταξύ, οι όζοι στο δεξί μου στήθος φούσκωναν και πολλαπλασιάζονταν αλλά για αρκετούς μήνες δεν πολυέδινα σημασία. Τους τελευταίους τρεις μήνες έχω παρατήσει εντελώς το κινητό και οι όζοι μου παραμένουν στην ίδια, σταθερή κατάσταση.

Πώς εξηγείται, άραγε, το φαινόμενο; Φταίνε άραγε οι

φωτογραφήσεις, ή η χρήση του κινητού γενικά; Έχω παρατηρήσει ότι η χρήση κινητών τηλεφώνων επιδεινώνει την ποιότητα του ύπνου, καθώς μπορεί να προξενήσει εφιάλτες και άλλα ενοχλητικά, παραϋπνικά φαινόμενα. Όμως, έχω την εντύπωση πως κάτι ακόμα πιο ύποπτο συμβαίνει με τις συσκευές που έχουν οθόνη αφής: Αυτές πιθανότατα επηρεάζουν τον οργανισμό σε ακόμη βαθύτερα επίπεδα, που φθάνουν μέχρι το ασυνείδητο και το DNA. Πρόκειται για τεχνολογία ενσωματωμένη στη συσκευή του τηλεφώνου, δεν έχει να κάνει με την κάρτα SIM.

Σαφώς, δεν αντιμετωπίζουν όλοι οι άνθρωποι τα ίδια προβλήματα. Οι περισσότεροι δεν φαίνονται να αντιλαμβάνονται τίποτα. Δεν αποκλείεται, όμως, η οθόνη αφής να "διαβάζει" το DNA και να εκτοξεύει *εντολές* ή *μηνύματα* ανάλογα με το αν ο γενετικός κώδικας του χρήστη είναι αρεστός στους "επικυρίαρχους" η όχι...

Πέμπτη, 10 Σεπτεμβρίου 2020

Πριν από τρεις μέρες ξεκίνησα ένα πρόγραμμα θεραπείας της ινοκυστικής μαστοπάθειας από την οποία πάσχω, σύμφωνα και με τη διάγνωση της μαστογραφίας. Παίρνω τρία διαφορετικά είδη χαπιών:

900 mg Kelp (3 χάπια) με καθένα από τα τρία γεύματα

400 IU βιταμίνη Ε + 100 mcg σελήνιο μετά το πρωινό

Στο μεταξύ, έχω κόψει τις σαλάτες καρότου επειδή από την ημέρα που τις ξεκίνησα έχω κιτρινωπές διάρροιες, ενώ νιώθω διαρκώς έναν κόμπο στο λαιμό, σα να υπάρχει εκεί ένα φλέμα που δεν βγαίνει. Πιθανότατα πρόκειται για φαρυγγολαρυγγική παλινδρόμιση (φαλαπ), δεδομένου όμως ότι η ενόχληση επιμένει. Με ανακουφίζουν προσωρινά οι μπανάνες και τα Simeco.

Πάντως, δεν σκοπεύω να απευθυνθώ σε γιατρούς, ούτε να υποστώ τρομακτικές εξετάσεις με ενδοσκόπιο ή άλλα όργανα βασανιστηρίων. Έτσι κι αλλιώς, όλοι ομεπραζόλη συνταγογραφούν στο τέλος.

Το σύμπτωμα στο λαιμό δεν είναι καινούργιο, το είχα και πέρυσι τέτοια εποχή, ενώ έχει εμφανιστεί και άλλες φορές στο παρελθόν. Δεν θυμάμαι τι έκανα για να μου περάσει, μάλλον έπαψα να του δίνω σημασία. Μάλλον αυτό πρέπει να κάνω με κάθε είδους σωματικές ενοχλήσεις και συμπτώματα που στο εξής, όσο ο οργανισμός μου γερνά, θα αυξάνονται και θα πληθύνονται...

Τρίτη, 22 Σεπτεμβρίου 2020

Τα ξημερώματα, ενώ ήμουν ξύπνια στο κρεβάτι, ένιωσα να μου πέφτει ένα δόντι μέσα στο στόμα. Ήταν ο κυνόδοντας που μου κουνιόταν εδώ και οκτώ χρόνια περίπου, εξαιτίας περιοδοντίτιδας. Από τις αρχές του μήνα η κατάσταση επιδεινώθηκε τόσο πολύ, ώστε σκεφτόμουν να πάω στον οδοντίατρο για εξαγωγή. Τουλάχιστον, τώρα γλυτώνω την ταλαιπωρία και τα έξοδα.

Το απόγευμα εμφανίστηκε η Μαρία και μου επισήμανε ότι έχω αδυνατίσει πολύ. Όντως, έχω χάσει γύρω στα οκτώ κιλά (από 75 στα 67) μέσα σε τρεις μήνες χάρη στην αλκαλική διατροφή, ενώ έχει σχεδόν εξαφανιστεί η κυτταρίτιδα.



“Φρόντισε να μην αδυνατίσεις άλλο και κοίτα να μην πάθεις τίποτα! Δεν υπάρχει κανείς να σε περιθάλψει”, με νουθέτησε στο τέλος.

Τετάρτη, 30 Σεπτεμβρίου 2020

Πριν από μερικές βδομάδες πρωτοπαρατήρησα ένα αλλόκοτο πρόσωπο που με κοιτάζει βλοσυρά έξω από το παράθυρό μου, τα μεσημέρια που ξαπλώνω. Φαίνεται

γυρισμένο κατά ¾ ανφάς, στηρίζεται σ' έναν λεπτό λαιμό και με καθηλώνει με τα σχιστά, μεγάλα μάτια του. Μοιάζει να μου χαμογελά σαρδόνια, έτσι όπως οι άκρες των χειλιών του σηκώνονται προς τα πάνω. Η μύτη του είναι μακριά, σουβλερή, επιθετική. Καμπυλωτά κέρατα φύονται πάνω από το στενό του μέτωπο. Το πρόσωπο σχηματίζεται από τα λεπτά κλαριά και τα βελονωτά φύλλα των μισοξεραμένων δέντρων που στέκονται πίσω από τη μάντρα. Να ήταν άραγε από πρίν εκεί ή μήπως σχηματίστηκε τώρα τελευταία;

Στο μεταξύ, πάνε 20 μέρες από τότε που άρχισα να παίρνω Kelp, βιταμίνη Ε και σελήνιο, προς το παρόν όμως δεν έχω παρατηρήσει καμιά βελτίωση. Μονάχα στο δεξί μέρος του στήθους, όπου υπήρχαν δυο μικροί κολλητοί όζοι, τώρα ψηλαφώ μόνο τον έναν. Πάντως, δεν βλέπω πια έκκριση υγρού από τη θηλή πέρα από μια μικρή σταγόνα αν φάω κάτι που δεν πρέπει (γλυκά, τηγανητά, κόκκινο κρέας).

Όταν πονούν οι πλαϊνοί όζοι, βάζω αλοιφή Counterpain. Αν πονάει η θηλή ή η περιοχή τριγύρω, αλοίφω όλο το στήθος με αντισηπτικό. Έχω δοκιμάσει και παγωμένη κομπρέσα για κανένα μισάωρο μα δεν είδα σπουδαίο αποτελεσμα. Επιπλέον, έχω διαπιστώσει ότι για να μην πονάω πρέπει να μην κάνω πολλές ασκήσεις στήθους με βάρη, να μην κουράζω την περιοχή γενικά. Προπάντων, όμως, παίζει μεγάλο ρόλο τι ρούχα φοράω: Τα "τραχιά" υφάσματα επιδεινώνουν αμέσως τον πόνο, ακόμη κι όταν δεν ακουμπούν απευθείας επάνω στο στήθος.

... ***Αισθάνομαι την ανάγκη να φεύγω από δω***, από το χώρο εργασίας μου, όσο πιο συχνά γίνεται, φυσικά χωρίς να παραμελώ τα καθήκοντά μου. Έχει καταντήσει χειρότερα από νεκροταφείο εδώ πέρα, δεν συμβαίνει ποτέ τίποτα, ούτε έρχεται ποτέ κανείς. Ενίοτε εμφανίζονται οι εγγονοί ή η κόρη της γριάς μόνο και μόνο για να ζητήσουν καμιά εκδούλευση ή λεφτά. Η γριά είναι πια εντελώς αποκομμένη από τον κόσμο, όπως κι εγώ άλλωστε. Οι δυο μας ζούμε σε τέλεια απομόνωση και ακινησία, σαν μέσα σε τάφο, και δεν

μπορώ να καταλάβω το γιατί. Δεν είμασταν έτσι κάποτε.

Καταπολεμώ την αφύσικη αυτή κατάσταση πηγαίνοντας βόλτες έξω, στους δρόμους... Σαν φάντασμα περιφέρομαι σ' έναν κόσμο όπου δεν ανήκω... Αυθόρμητα συνειδητοποιώ την ύπαρξή μου στο χωροχρόνο, βήμα με βήμα... Δεν ανέχομαι ανθρώπινες παρουσίες κοντά μου, νιώθω ότι καταστρέφουν την αρμονία του περιβάλλοντος, απορροφώντας τη συνειδητότητά μου...

Εκείνο που πραγματικά χρειάζομαι, είναι ένας εύκολος, ανώδυνος και γρήγορος τρόπος εξόδου από αυτόν τον κόσμο. Πέρα από αμφίβολες εναλλακτικές θεραπείες και ύποπτες παγίδες της συμβατικής ιατρικής, ήδη διακρίνω τι με τριγυρίζει και τι μπορεί να με περιμένει στο μέλλον. Η ζωή μου δεν ήταν ποτέ εύκολη ούτε ευχάριστη, όμως τους τελευταίους μήνες έχει μπει σ' ένα πολύ επικίνδυνο μονοπάτι χωρίς επιστροφή -και δεν εννοώ μονάχα τα θέματα υγείας. Δεν ξέρω ακόμα πως, μα σκοπεύω κάποτε να φύγω από δω με τον δικό μου τρόπο, όχι με τον τρόπο του "Θεού"...

* * * * * *

Παρασκευή, 9 Οκτωβρίου 2020

Χθες άρχισα να πίνω πράσινο τσάι με το πρωινό μου και θεώρησα καλό να ζεσταίνω ένα ποτήρι μεταλλικό νερό γι' αυτό. Σήμερα κιόλας διαπίστωσα ότι έχει ήδη συσσωρευτεί ένα περίεργο ίζημα στον πυθμένα του μπρικιού. Προσπάθησα να το καθαρίσω αλλά δεν φεύγει με τίποτα. Δεν είναι άλατα αλλά μεταλλικά στοιχεία από το νερό, τα οποία με τη ζέστη κόλλησαν πάνω στο μέταλλο του μπρικιού και δεν ξεκολλάνε με τίποτα. Ακόμα και η γριά το πρόσεξε και μου επέστησε την προσοχή να σταματήσω να πίνω μεταλλικά νερά, πράγμα που θα κάνω από σήμερα κιόλας.

Τώρα μόλις θυμήθηκα τη φίλη μας τη Θέλμα, η οποία μας είχε πει πέρυσι ότι όλη της η οικογένεια αρρώστησε

από στομαχικές διαταραχές αφού είχαν μόλις καταναλώσει το ίδιο μεταλλικό νερό. Τότε είχα αποκλείσει το ενδεχόμενο να έφταιγε το νερό, τώρα όμως το βρίσκω πολύ πιθανό.

Το απόγευμα με ξάφνιασε ο Διονύσης, ο νεώτερος εγγονός της γριάς, ο οποίος μόλις μπήκε στο σπίτι, μου χαμογέλασε φιλικά και μου είπε: "Θυμάσαι που σου έλεγα κάποτε ότι είσαι παράξενη και γι' αυτό δεν θα παντρευτείς ποτέ; Συγγνώμη, είχες δίκιο! Εγώ ήμουν τότε μικρός και δεν ήξερα τι έλεγα! Έλα να σου δώσω ένα φιλάκι!" - και μου έδωσε ένα φιλάκι στο μάγουλο. Πραγματικά, απόρησα: Ο τύπος ανέκαθεν μου έδειχνε έντονη αντιπάθεια και περιφρόνηση. Δεν μ' έχει συνηθίσει σε αβρότητες, ούτε σε συμπάθειες...

Πέμπτη, 29 Οκτωβρίου 2020

Κοντεύω να ξεχάσω τη φαλαπ, τώρα πια δεν νιώθω παρά ελάχιστη ενόχληση πότε-πότε. Προφανώς, λοιπόν, έφταιγε η κατανάλωση μεταλλικού νερού γι' αυτό το ανησυχητικό κι ενοχλητικό σύμπτωμα. Πρέπει, μόνο, να κάνω λίγη ακόμα υπομονή μέχρι να ξεπλυθούν εντελώς τα βλαβερά ιζήματα από τον οργανισμό μου.

Τις τελευταίες δυο βδομάδες έχω αυξήσει τη δόση του Kelp σε 5 χάπια (2 το πρωί, 2 το μεσημέρι και 1 το βράδι με το φαγητό = 1500 mg) ημερησίως. Επιπλέον, παίρνω γκραβιόλα σκόνη, δυο κουταλάκια του γλυκού σε νερό, κάθε απόγευμα. Μπορώ να πω ότι βλέπω μια μικρή βελτίωση, καθώς το εξόγκωμα πάνω από τη θηλή έχει μειωθεί κάπως. Παράλληλα, δεν πονάω σχεδόν καθόλου πια, ούτε βλέπω υγρό, ενώ έχουν εξαφανιστεί κάποια οζίδια κάτω δεξιά.

Ωστόσο, εδώ και κανένα δίμηνο παρατηρώ δυο τριγωνικές σκιάσεις αριστερά και δεξιά από τη θηλή. Ακόμη, το δεξί μου στήθος είναι κάπως πιο θερμό από το αριστερό. Δεν είμαι σίγουρη αν αυτό συνέβαινε και πριν. Δεν μου αρέσει, μάλλον υπάρχει κάποια φλεγμονή εκεί

εξαιτίας των πολυάριθμων όζων που εφάπτονται μεταξύ τους.

Πάντως, δεν έχω ψευδαισθήσεις: Σίγουρα δεν πρόκειται ποτέ να ξεφορτωθώ εντελώς τους όζους στο στήθος. Όπως οι υπόλοιποι καλοήθεις όγκοι (πχ οι κρεατοελιές), δεν πρόκειται να φύγουν επειδή θα πάρω το τάδε ή το δείνα χάπι. Πρόκειται για ακόμα μια ισόβια μάχη για μένα. Στο εξής έτσι θα είναι τα πράγματα, το στήθος μου δεν πρόκειται ποτέ να ξαναγίνει όπως ήταν άλλοτε. Απλά πρέπει να μένω ευχαριστημένη όσο δεν παρατηρώ ανησυχητικές αλλαγές...

Από την άλλη, ο γιος της Θέλμας αντιμετωπίζει το δικό του πρόβλημα υγείας με συμβατικούς τρόπους εδώ και επτά μήνες: Έχει ήδη υποστεί δυο χειρουργεία, έχει κάνει βιοψία, έχει διαγνωστεί με κακοήθεια κι έκτοτε τρέχει υπάκουα από γιατρό σε γιατρό και από νοσοκομείο σε νοσοκομείο -έχει βγάλει όμως άκρη; Όπως μας λέει η μητέρα του, τώρα παίρνει φάρμακα κι έχει συνεχώς άσχημες ενοχλήσεις - πότε το στομάχι του, πότε τα έντερά του, πότε δεν ξέρω τι, ενώ εξακολουθεί να τρέχει σε καθηγητές, μεγαλογιατρούς, και διαγνωστικά κέντρα για ατέλειωτες εξετάσεις...

* * * * * *

Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2020

Απ' όλη την οικογένεια ξεχωρίζω τον 12χρονο Χάρη, με τον οποίο έχουμε καλή σχέση. Καμιά φορά έρχεται το απόγευμα για να τον βοηθήσω στα μαθήματα. Μόλις καταφθάνει, μπουκάρει στο δωμάτιό μου και αν δεν έχω σηκωθεί από την μεσημεριανή σιέστα, παίρνει το θάρρος και με ξυπνάει επεισοδιακά: Αρχικά ανάβει το φως· έπειτα τραβάει τις κουβέρτες· αν δεν πεταχτώ αμέσως επάνω, μου βουτάει και τα μαξιλάρια. Σήμερα, όμως, είχαμε ένα διαφορετικό επεισόδιο:

Προφητικό, μεσημεριανό όνειρο: Ο Χάρης, ο 12χρονος εγγονός της Μαρίας, μπαίνει στην κάμαρά μου και με βλέπει να διαλύω τη γκραβιόλα σε μια κούπα νερό. Κατά λάθος μου φεύγει λίγη σκόνη και τον λερώνω στο πηγούνι. Ύστερα έρχεται η γιαγιά του και φέρνει μεγάλα γλυκά με λευκό γλάσο.

Επαλήθευση: Μόλις ξυπνώ, ο μικρός μπαίνει στην κάμαρά μου και με βλέπει που διαλύω τη γκραβιόλα σε μια κούπα νερό. Μου ζητάει να παίξουμε ποδόσφαιρο στην αυλή μα του λέω πως έχω δουλειά. Φεύγει συνοφρυωμένος. Ύστερα έρχεται η Μαρία και μας φέρνει μικρά γλυκά με γαλάζιο γλάσο...

Κυριακή, 8 Νοεμβρίου 2020

Μετά από πρόσφατη έρευνά μου στο Διαδίκτυο, σε διάφορους ελληνικούς και ξενόγλωσσους ιστότοπους, ανακαλύπτω ότι η ινοκυστική μαστοπάθεια ορίζεται και ως χρόνια κυστική μαστίτιδα ή δυσπλασία μαστών. Πρόκειται για φλεγμονή του μαστικού ιστού, που μερικές φορές περιλαμβάνει λοίμωξη. Τα συμπτώματα ταιριάζουν τέλεια με τα δικά μου: Πόνος, πρήξιμο, ζέστη, κοκκινίλα, πάχυνση ιστού, κύστεις, αποστήματα. Ειδικά η περιπορική ή περιθηλαία μαστίτιδα οφείλεται συνήθως σε σταφυλόκοκκο δέρματος και χαρακτηρίζεται από θερμότητα γύρω από τη θηλή, κοκκίνισμα, οίδημα, πόνο, έκκριμα λευκό ή αιματηρό, εισολκή θηλής, απόστημα. Η νόσος δεν οδηγεί σε καρκίνο, αλλά ο καρκίνος μπορεί να "μιμηθεί" τη μαστίτιδα σε εμφάνιση. Ως θεραπεία προτείνονται αντιβιοτικά, παρόλο που δεν φέρνουν πάντοτε αποτέλεσμα. Σε περίπτωση που αποτύχει η φαρμακευτική αγωγή, συνιστάται εισαγωγή σε νοσοκομείο και χειρουργική επέμβαση.

Στη μεγάλη πλειοψηφία των περιπτώσεων, η ινοκυστική μαστοπάθεια και ο καρκίνος του μαστού προκαλούνται από ορμονικές διαταραχές, που συνήθως οφείλονται σε έλλειψη ιωδίου.

Από χθες έχω αναπροσαρμόσει το θεραπευτικό μου πρόγραμμα ως εξής:
1800 mg Kelp (900 mcg ιώδιο) την ημέρα - δύο χάπια με καθένα από τα τρία γεύματα [*το ιώδειο βοηθά στη σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς, είναι αντικαρκινικό, θεραπεύει την ινοκυστική μαστοπάθεια και τους όζους του θυρεοειδούς, είναι αποτοξινωτικό, αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό*]
400 IU βιταμίνη E [*η βιταμίνη E είναι αντιοξειδωτική και προλαβαίνει την άνοια*]
100 mcg σελήνιο μετά το πρωινό [*το σελήνιο εξισορροπεί το ιώδιο, ρυθμίζει τον θυρεοειδή, είναι αντιοξειδωτικό, μειώνει τον κίνδυνο κακοηθειών, ιδίως του στήθους και των πνευμόνων*]
1000 mg Evening Primrose Oil την ημέρα με φαγητό (προεραιτικό) [*βοηθά στην ινοκυστική μαστοπάθεια, μείωνει τους ρευματικούς πόνους, είναι αντιφλεγμονώδες]*
2-3 κουταλιές σούπας τριμμένος λιναρόσπορος [*μειώνει την πίεση, τη χοληστερίνη, το ζάχαρο, είναι αντιφλεγμονώδες, περιέχει ω3 λιπαρά, προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα και από καρκίνο όπως του στήθους και των πνευμόνων*]
2 κουταλιές γλυκού γκραβιόλα πριν από το απογευματινό γεύμα – ως τις 22 του μήνα, που θα μου τελειώσει το σακουλάκι. [*θεωρείται αντικαρκινικό, αντιπαρασιτικό, αντιβακτηριακό, αντιοξειδωτικό]*
Ωστόσο δεν θα το συνεχίσω επειδή δεν έχω δει κάποιο αξιόλογο αποτέλεσμα. Άλλωστε, η προτεινόμενη δόση είναι μάλλον ανεπαρκής.

Σάββατο, 21 Νοεμβρίου 2020

Αγωνιώδες όνειρο: Περπατώ στο δρόμο όταν ακούω ξαφνικά τη νονά της Μαρίας (παλιά γειτόνισσα που έχει πεθάνει) να μου φωνάζει επιτακτικά. Στρέφω το κεφάλι προς το βουνό και αντικρίζω λάβα και καπνούς που ξεχύνονται από την κορυφή προς την πόλη, καταπνίγοντας

τα πάντα. Μαζί με άλλους, τρέχω προς την κοντινή εκκλησία της Παναγίας, ελπίζοντας ότι η λάβα δεν θα φθάσει μέχρι εκεί...⇧

Εδώ και λίγες βδομάδες διακρίνω δυο χαμηλούς όζους στα πλάγια του δεξιού μου μαστού. Υπήρχαν και πριν αλλά δεν ήταν τόσο εκτεταμένοι (~1 εκ διαμ). Σα να μου φαίνεται πως η κατάσταση χειροτερεύει...

Τετάρτη, 25 Νοεμβρίου 2020

Αγωνιώδες, βραδινό όνειρο: Βρίσκομαι σ' ένα δωμάτιο με τον ξάδερφο Δημήτρη κι εκπλήττομαι καθώς τον ακούω να τραγουδά με ωραία φωνή -δεν ήξερα ότι τραγουδά τόσο μελωδικά. Απορώ ακόμα περισσότερο όταν μου βάζει και ακούω μια κασέτα που είχε ηχογραφήσει πριν από 50 χρόνια, όταν ήταν πολύ νέος ακόμη.

Κατόπιν ξαπλώνω στο κρεβάτι, κάτω από λευκά σεντόνια, και παρατηρώ την όμορφη παραλία που ξανοίγεται πιο πέρα. Τότε, όμως, η θάλασσα αρχίζει να φουσκώνει, η παλίρροια προχωρά γοργά προς το μέρος μου, πλημμυρίζει το χώρο και παρασέρνει το κρεβάτι προς τη θάλασσα, με μένα επάνω. Το κρεβάτι κλυδωνίζεται στην ταραγμένη θάλασσα κι εγώ σκέφτομαι ότι πρέπει πάση θυσία να μείνω γαντζωμένη εκεί πάνω. Ξαφνικά βρίσκομαι πίσω στο δωμάτιο μαζί με τον Δημήτρη, ενώ τα νερά έχουν πια αποσυρθεί σχεδόν τελείως...

Παράξενο, μεσημεριανό όνειρο: Βρίσκομαι στο οφίς και βλέπω μέσα στην κουζίνα να στέκονται ο πατέρας μου και ο θείος Ανδρέας (και οι δυο τους πεθαμένοι εδώ και χρόνια). Απορώ, καθώς συνειδητοποιώ ότι έχουν επιστρέψει από τους νεκρούς. Δίπλα τους βρίσκεται και η θεία Ρόδω, η οποία θεωρώ πως έχει επιστρέψει και αυτή από το θάνατο -αν και στην πραγματικότητα είναι ακόμα ζωντανή.

“Το βλέπεις;” ρωτώ τη μητέρα μου, που στέκεται κοντά τους.

“Άσε τι βλέπω”, μου απαντά αινιγματικά.

Πλησιάζω και αρχίζω να τους κάνω διάφορες ερωτήσεις για τη ζωή μετά θάνατον, όμως δεν παίρνω ικανοποιητικές απαντήσεις. Ο πατέρας μου φαίνεται απόμακρος, ενώ ο θείος Ανδρέας, ντυμένος στα λευκά, ανεβαίνει μια λευκή σκάλα που έχει εμφανιστεί μέσα στην κουζίνα.

Περνώ στο διπλανό δωμάτιο μαζί με τη θεία Ρόδω και συνεχίζω να απευθύνω ερωτήσεις σ' αυτήν. Όμως φαίνεται πολύ κουρασμένη, χαμηλώνει το σώμα της, γονατίζει, φέρνει το κεφάλι κάτω στο πάτωμα και αρχίζει να εισχωρεί κάτω από το μωσαϊκό, σα να την απορροφά η γη! Το θέαμα με φοβίζει αλλά εξακολουθώ να της μιλώ, ελπίζοντας να διακόψω αυτό που πάει να γίνει:

“Ποιοί είναι;” τη ρωτώ, εννοώντας τις δαιμονικές δυνάμεις που προκαλούν το θάνατο των ζωντανών.

“Δεν μπορώ να πω”, αποκρίνεται με κουρασμένη φωνή.

“Μπορούμε να τους πολεμήσουμε;”

“Δεν μπορούμε...”

Ξανασηκώνεται ανέλπιστα και ανακάθεται με την πλάτη στον τοίχο, πάντα αποκαμωμένη, ενώ εγώ κοιτάζω έξω από το παράθυρο και βλέπω τον πατέρα μου ντυμένο στα λευκά ν' ανεβαίνει κι αυτός μια λευκή σκάλα προς τον ουρανό. Ύστερα ξυπνώ αργά, γλυκά, και παραξενεύομαι που όλη αυτή η εμπειρία ήταν μονάχα ένα όνειρο.

... ***Τελικά***, ίσως υπάρχει ένας εαυτός που δεν άλλάζει ποτέ – είναι ο εαυτός που βιώνεις στο αστρικό πεδίο, στα όνειρα. *Αυτός θα μπορούσε να είναι η αληθινή ψυχή σου.* Δεν υπάρχει ωραιότερο πράγμα στη ζωή από τον ύπνο και τα όνειρα, που σου επιτρέπουν να δραπευτεύεις έστω για λίγο από τον τρόμο που λέγεται "καθημερινή παραγματικότητα". Δεν έχει καμία σημασία τι ονειρεύεσαι. Τα όνειρα δεν χρειάζεται να τα θυμάσαι, ούτε να είναι "διαυγή". Σίγουρα δεν χρειάζεται να μεταφέρεις τον μίζερο, γήινο εαυτό σου εκεί πέρα...

* * * * * *

Παρασκευή, 4 Δεκεμβρίου 2020

Κατά τις 8:00 το πρωί ξεκινώ να κάνω ένα απλό τεστ που έχω ανακαλύψει στο Internet, το οποίο ανιχνεύει την ανάγκη του οργανισμού για ιώδιο: Πλένω πρώτα το δεξί μου χέρι από τον αγκώνα και κάτω, ύστερα ζωγραφίζω με βάμμα ιωδίου ένα τετράγωνο ~4x4 cm ψηλά πάνω στον πήχη. Κατά τη διάρκεια της ημέρας παρακολουθώ τον αποχρωματισμό του τετραγώνου. Μετά από 12 ώρες διαπιστώνω ότι κοντεύει να εξαφανιστεί, πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός μου έχει μέτρια ανάγκη από ιώδιο, παρά τα 900 mcg ιώδιο που παίρνω ημερησίως. Όσο πιο γρήγορα εξαφανίζεται το τετράγωνο, τόσο μεγαλύτερη ανάγκη έχει το σώμα για ιώδιο. Όταν τα επίπεδα του ιωδίου είναι κανονικά, το τετράγωνο αρχίζει να αποχρωματίζεται μετά τις 24 ώρες. Προφανώς, χρειάζονται κάποιες αλλαγές στο θεραπευτικό μου πρόγραμμα, το οποίο έτσι κι αλλιώς δεν βλέπω να φέρνει σπουδαίο αποτέλεσμα...

Τετάρτη, 16 Δεκεμβρίου 2020

Προς το παρόν, όμως, δοκιμάζω κάτι άλλο: Εδώ και δέκα μέρες, κάθε νύχτα περιχύνω αρκετές σταγόνες διαλύματος του Lugol (5%), στο δεξί μου στήθος, με προοπτική να μειωθούν οι όζοι. Ως το πρωί έχει απορροφηθεί σχεδόν όλο, πράγμα που σημαίνει ότι το στήθος μου έχει σοβαρή ανάγκη ιωδίου.

Σκόπευα να το κάνω αυτό για δεκαπέντε νύχτες, σύμφωνα με οδηγίες που βρήκα σ' ένα ιατρικό σάιτ στο Internet, όμως σήμερα αποφασίζω να σταματήσω επειδή το στήθος μου παρουσιάζει εκτεταμένο έκζεμα, χώρια που δεν βλέπω καμία συρρίκνωση των όζων. Προς το παρόν, ανακουφίζω την φλόγωση με τακτικές επαλείψεις τζελ αλόη βέρα και παγοκύστη για καμιά ώρα το μεσημέρι. Ευτυχώς, μετά από λίγες μέρες το έκζεμα θα υποχωρήσει.

Από σήμερα το θεραπευτικό μου πρόγραμμα,

διαμορφώνεται ως εξής:
1 σταγόνα Lugol's solution και 100 mcg σελήνιο μετά το πρωινό (μια βδομάδα αργότερα, η μία σταγόνα θα γίνουν δυο· από τις 3 Ιαν. θα γίνουν τρεις)
1000 mg βιταμίνη C δυο ώρες αργότερα
1 κάψουλα Primrose Oil με το απογευματινό
1 κουταλιά σούπας λιναρόσπορος με το φαγητό, μεσημέρι και βράδι

Δευτέρα, 28 Δεκεμβρίου 2020

Περιπετειώδες Όνειρο: Μια νεαρή γυναίκα, με μακριά, σπαστά, κόκκινα μαλλιά με εχθρεύεται και με πολεμά με επιθετικές κινήσεις καράτε, μέσα στο σπίτι μου. Δεν καταλαβαίνω γιατί μου επιτίθεται μα αντιστέκομαι με ανάλογες κινήσεις, χωρίς όμως να μπορώ να την ξεφορτωθώ. Όπως κι αν αποκρούω, εκείνη επιμένει· όποια πόρτα κι αν κλείσω μπροστά της, εκείνη εμφανίζεται από μια άλλη. Η μάχη συνεχίζεται για αρκετή ώρα, ώσπου ξυπνώ προβληματισμένη...

Κατά τ' άλλα: Ξεκινώντας από αυτό το μήνα, εκτός των άλλων μου καθηκόντων στο σπίτι, έχω επιφορτιστεί με τη συγγραφή τεσσάρων μεταπτυχιακών εργασιών της Μαρίας, η οποία είναι διπλωματούχος δασκάλα αλλά τρομάζει να διοριστεί ως αναπληρώτρια κάθε χρόνο. Ελπίζει, λοιπόν, ότι ένα μεταπτυχιακό δίπλωμα θα της παρέχει αρκετά μόρια ώστε να μην κινδυνεύει να καταλείξει στον Έβρο ή να μείνει άνεργη. Το θέμα είναι πως η ίδια δεν διαθέτει το χρόνο, ούτε την υπομονή, αλλά ούτε και την ικανότητα (όπως η ίδια παραδέχεται) να συντάξει μόνη της αυτές τις εργασίες, οπότε τις έχει φορτώσει σε μένα.

Προς το παρόν έχω ολοκληρώσει τα θέματα "Οι απόψεις του συγγραφέα Ντε Σαιντ-Εξυπερύ στον Μικρό Πρίγκιπα για τις ανθρώπινες σχέσεις και τον έρωτα" και "Η λογοκλοπή και η αντιμετώπισή της". Έπονται άλλες δύο που θα πρέπει να ολοκληρωθούν ως τα μέσα του Φλεβάρη:

“20 τιτιβίσματα της Άλκης Ζέη από το βιβλίο Ε.Π.” και “Εξέταση της συλλογής "Τα Χελιδόνια" του Ζαχ. Παπαντωνίου από παιδαγωγική και αισθητική άποψη”. Για τον κόπο μου η Μαρία θα με πληρώσει έξτρα 150 ευρώ. Πάλι καλά...

“Έτσι, όμως, έχεις κι εσύ ένα ενδιαφέρον στη ζωή σου! Εσύ θα 'πρεπε να με πληρώνεις!” μου κάνει δήθεν στ' αστεία, κι εγώ κάνω πως δεν καταλαβαίνω.

Μετά από λίγη ώρα, όμως, δεν αντέχω και της πετάω: “Πάντως, μου κάνει εντύπωση το ότι εγώ, που δεν έχω βγάλει Πανεπιστήμιο, καταφέρνω να φτιάχνω αυτές τις εργασίες! Κανονικά δεν θα έπρεπε να μπορώ να τις κάνω, είναι σα να βάζεις ένα παιδί του δημοτικού να κάνει μια εργασία του λυκείου!”

“Τι μπηχτή ήταν αυτή τώρα;” συνοφρυώνεται.

“Καμία μπηχτή, απλά μου κάνει εντύπωση”, προσπαθώ να τα μπαλώσω. *Κάτι τέτοια σε κάνουν να αναρωτιέσαι για την ποιότητα της εκπαίδευσης στα Πανεπιστήμια*, σκέφτομαι αλλά αυτό το κρατώ μέσα μου.

Υστερόγραφο: Εντέλει, οι εργασίες μου αυτές θα βαθμολογηθούν ως εξής:

Μικρός Πρίγκιπας: 9
Λογοκλοπή: 9
Τιτιβίσματα: 10
Τα χελιδόνια: 8,5

....



Δείγμα κεντημάτων της γριάς, από την εποχή που φοιτούσε στη σχολή κοπτικής-ραπτικής Αρχιμήδης, το 1947...

....

Πέμπτη, 31 Δεκεμβρίου 2021

Ο χρόνος τελειώνει με πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν στης

γριάς, μαζί με την κόρη Μαρία, τον εγγονό Γιώργο, τη γκόμενά του τη Λίνα και τον δισέγγονο Χάρη. Φάγαμε ρολό κοτόπουλο και σπετσοφάι, παρακολουθήσαμε στην τηλεόραση ένα μουσικό σώου (μάλλον βαρετό), κουβεντιάσαμε και γελάσαμε, παίξαμε και "21" μπροστά στο τζάκι. Καλά περάσαμε αυτές τις ώρες...

Τελειώνοντας το αποφράν έτος 2020, τι μπορώ να πω ότι έχω καταφέρει μετά από έξι μήνες αλκαλικής δίαιτας και θεραπευτικών προγραμμάτων;

+ Αδυνάτισα γύρω στα επτά κιλά και ξεφορτώθηκα την κυτταρίτιδα

+ Η μαστοδυνία έχει σχεδόν εξαφανιστεί

+ Δεν τρέχει πια υγρό από τη θηλή

Ωστόσο,

– Δυο-τρεις όζοι στα δεξιά και άλλοι τόσοι κάτω από τη θηλή έχουν γίνει πιο ευδιάκριτοι

– Υπάρχουν τριγωνικές σκιάσεις/κοκκινίλες στα αριστερά και στα δεξιά της θηλής

Το έτος 2020 δεν ήταν καλό για κανέναν, τουλάχιστον όμως έφυγε χωρίς να (μου) συμβεί καμιά μεγάλη καταστροφή. *Το 2021 δεν ξέρω τι μπορεί να φυλάει...*

Έκτακτες Σημειώσεις **(Ι)**

Το σιρόπι Maalox Plus και τα χάπια Simeco είναι αρκετά αποτελεσματικά ενάντια στη φαρυγγολαρυγγική. Όπως και η σόδα, όταν λαμβάνονται πριν τον ύπνο παρέχουν σχετική προστασία από εφιάλτες και υπναγωγικά φαινόμενα.

Επάλειψη στο σβέρκο με αντισηπτικό πριν την κατάκλιση και όποτε σηκώνομαι στη διάρκεια της νύχτας, βοηθά τον ύπνο και δίνει πιο ζωηρά όνειρα. Ωστόσο, μάλλον επιδεινώνει τα υπναγωγικά φαινόμενα.

Επάλειψη στο σβέρκο με αλοιφή Counterpain μόνο μια φορά, πριν πέσω στο κρεβάτι, φέρνει έντονα όνειρα χωρίς να προκαλεί ενοχλήσεις.

Άρωμα στο μαξιλάρι (4 ψεκασμοί) είναι υπναγωγό και φέρνει ευχάριστα όνειρα.
Δίπλα στο προσκέφαλο τη νύχτα δεν πρέπει να υπάρχουν κινητά τηλέφωνα, κομπιούτερ, ηλεκτρικές συσκευές, ούτε καν μπαταρίες, επειδή επιδεινώνουν τις υπναγωγικές παραισθήσεις και τους εφιάλτες.
Παράξενο μα αληθινό -μου πήρε 57 χρόνια για να το συνειδητοποιήσω: το να κοιτάζεις το ρολόι μέσα στη νύχτα δυσχεραίνει τον ύπνο.

* * * * * *

Δευτέρα, 11 Ιανουαρίου 2021

Προχθές άρχισα να παίρνω τέσσερις σταγόνες Lugol's iodine, με ¼ κουτ γλυκού ανεπεξέργαστο αλάτι νωρίς το πρωί για σωστή αποτοξίνωση του βρωμιδίου, σύμφωνα με οδηγίες που βρήκα στο Διαδίκτυο. Έκτοτε έχω συνεχώς έντονο πόνο στο δεξί στήθος, πιο βασανιστικό από κάθε άλλη φορά! Τους πλαϊνούς όζους δεν μπορώ ούτε να τους αγγίξω! Σήμερα ειδικά δεν κοιμήθηκα σχεδόν καθόλου όλη νύχτα! Η τακτική επάλλειψη του μαστού με νερό με ανακούφιζε κάπως, αλλά μόνο για λίγα δευτερόλεπτα.

Το πρωί μου έκοψε να χρησιμοποιήσω Counterpain. Ανακουφίστηκα αμέσως, μα όχι για πολύ. Τι θα κάνω; Αισθάνομαι πολύ απογοητευμένη, μέχρι που σκέφτομαι να καταφύγω στους γιατρούς παρόλο που δεν το θέλω καθόλου...

Το σίγουρο είναι, πάντως, ότι εδώ και μερικούς μήνες η κατάσταση επιδεινώνεται σταθερά: μέρα με τη μέρα οι όζοι αυξάνονται σε αριθμό και μέγεθος· ο δεξής μαστός έχει πετρώσει, καθώς τα πάμπολλα ογκίδια που βρίσκονται εκεί μέσα έχουν πια σχηματίσει μια συμπαγή μάζα. Επιπλέον, έχω διαρκώς πόνους, πρηξίματα, υπερευαισθησία, εντονότερες και πιο εκτεταμένες κοκκινίλες, ενώ οι πλαϊνοί όζοι έχουν φουσκώσει κι άλλο. Ναι μεν δεν τρέχει πια υγρό από τη θηλή μα αυτό ίσως να μην είναι κατ' ανάγκην καλό:

μάλλον δεν τρέχει επειδή ο πόρος έχει φρακάρει για τα καλά.

Έχω ακόμη διαπιστώσει πως ορισμένα συνθετικά υφάσματα, ιδίως το πολυέστερ, αυξάνουν την υπερευαισθησία των μαστών. Όποτε φοράω μπλούζα κατασκευασμένη έστω εν μέρει από πολυέστερ ή pes, έχω έντονο κυκλικό πόνο, τσιμπίματα κι ενοχλητική φαγούρα – ακόμη κι όταν το ύφασμα δεν ακουμπάει κατευθείαν πάνω στο στήθος. Λιγότερη ενόχληση προξενούν οι μπλούζες που περιέχουν ακρυλικό, ωστόσο δεν ανέχομαι πια καθόλου τις κουβέρτες που είναι ακρυλικές 100%. Αν η υφή του ρούχου είναι τραχιά, η κατάσταση γίνεται ακόμα πιο ανυπόφορη. Στο εξής, λοιπόν, θεωρώ σκόπιμο ν' αποφεύγω όλα τα συνθετικά ρούχα και σκεπάσματα. Όσο γίνεται, θα χρησιμοποιώ υφάσματα βαμβακερά. Και μετά θα δω τι άλλο θα κάνω...

Τρίτη, 16 Φεβρουαρίου 2021

Χθες βράδι ολοκληρώθηκε ακόμα ένα θεραπευτικό πρωτόκολλο με σόδα και μελάσα, κάπως διαφορετικό από τα προηγούμενα (βλ. 9 και 29 Ιουλίου 2020):

1η-4η μέρα: Αργά τη νύχτα, πριν τον ύπνο, αναμιγνύω ένα κουταλάκι του γλυκού σόδα κι ένα κουταλάκι μελάσα blackstrap μέσα σ' ένα φλιτζάνι νερό, σε θερμοκρασία δωματίου. Το pH του σάλιου μου προκύπτει ~6,7 και των ούρων ~6,5.

5η μέρα: Ως άνω, πρωί και βράδι. Το pH των ούρων είναι ~7.

6η μέρα: Παίρνω δυο κουταλάκια σόδα με 2 κουταλάκια μελάσα σ' ένα φλιτζάνι νερό, πρωί και βράδι. Το pH του σάλιου είναι ~6,5 και των ούρων ~7,3.

7η μέρα: Αυξάνω τη δόση σε τρία 3 κουταλάκια σόδα με 3 κουταλάκια μελάσα σ' ένα φλιτζάνι νερό, πρωί και βράδι. Το pH του σάλιου είναι γύρω στο 6,3 και των ούρων στο ~8,3. Κατά τις πρωινές ώρες νιώθω μια ελαφρά ζάλη, έχω

διάρροια και λίγο ναυτία.
8η μέρα: Παίρνω δυο κουταλάκια σόδα με δυο κουταλάκια μελάσα σ' ένα φλιτζάνι νερό, τρεις φορές την ημέρα: πρωί, απόγευμα και αργά τη νύχτα. Το pH του σάλιου είναι πάλι στο ~6,3 και των ούρων στο 8,3.
9η μέρα: Ως άνω, μόνο που το βράδι παίρνω 3 κουταλάκια σόδα και 3 μελάσα. Το pH του σάλιου φθάνει μόλις στο ~6,1 ενώ των ούρων στο ~8,2. Άρα η αύξηση της δόσης σόδας πέρα των 6 κουτ του γλυκού ημερησίως δεν αυξάνει την αλκαλικότητα του σώματος.
10η μέρα: Επαναλαμβάνω το πρόγραμμα της 7ης μέρας. Το pH των ούρων εξακολουθεί να είναι ~8,2 κι έχω λίγη διάρροια.
11η μέρα: Επαναλαμβάνω το πρόγραμμα της 8ης μέρας. Το pH των ούρων είναι γύρω στο 8 (σα να μειώθηκε λίγο, γιατί άραγε;) κι αισθάνομαι λίγο πονοκέφαλο.
Γενικότερα, καλύτερα λειτουργεί η δόση 2+2+2 παρά η 3+3.
12η μέρα: Πίνω 1,5 κουταλάκι σόδα με 1,5 κουταλάκι μελάσα σ' ένα φλιτζάνι νερό, πρωί και βράδι. Νωρίς το πρωί το pH των ούρων είναι ~7,5. Μέχρι το επόμενο πρωί πέφτει στο 6,5.
Με κάθε γεύμα καταπίνω ένα χάπι καλίου (συνολικά ~300 mg ημερησίως).
Πίνω τη σόδα δυο ώρες πριν ή μετά το φαγητό, αλλιώς παρεμποδίζεται η πέψη.

Λέγεται ότι ο καρκίνος αδρανεί όταν το pH των υγρών του σώματος (παρόμοιο με των ούρων) ανέρχεται σε 7 – 7,5 και πεθαίνει όταν το pH φθάνει το 8 - 8,5 εφόσον αυτό διατηρείται για 4-5 ημέρες. Αυτό το κομμάτι το κατάφερα, ωστόσο δεν παρατήρησα την παραμικρή συρρίκνωση στους όζους...

Σάββατο, 20 Φεβρουαρίου 2021

Μετά από αρκετή περιήγηση σε διάφορα ιατρικά σάιτ

του Διαδικτύου, έχω καταλήξει στη διαπίστωση ότι τα ογκίδια του στήθους οφείλονται κυρίως σε περίσσεια οιστρογόνων στον γυναικείο οργανισμό. Έτσι, λοιπόν, από τις αρχές του μήνα πίνω ένα κουταλάκι του γλυκού ρίζα maca (ισχυρό αντιοιστρογόνο) σε νερό, λίγο μετά το πρωινό μου. Έχω την εντύπωση ότι ο συνολικός όγκος του δεξιού μου μαστού έχει μειωθεί λίγο, ενώ η κοκκινίλα έχει περιοριστεί κάπως. Δεν νιώθω πια πόνο, ούτε τράβηγμα στα πλάγια του μαστού ή στη μασχάλη, όπως ένιωθα πριν σχεδόν κάθε μέρα.

Αυτό μάλλον οφείλεται και στο ότι τελευταία δεν κάνω γυμναστική με αλτήρες. Έχω κόψει, λοιπόν τις ασκήσεις που διατείνουν πολύ τους θωρακικούς μύες, καθότι είναι προφανές πως οι έντονες πιέσεις εξερεθίζουν τους όζους των μαστών.

Αργά το απόγευμα πήγαμε ξανά βόλτα με τη Μαρία στους δρόμους του Πυρναρίου. Κατηφορίζοντας την οδό Αρετής, λίγο μετά την εκκλησία της Αγίας Τριάδας, παρατηρήσαμε μια μπλε δέσμη φωτός η οποία ερχόταν από τα νότια και σχημάτιζε ένα μπλε παραλληλόγραμμο (και άλλα σχήματα), πάνω στο βουνό απέναντι. Όπως διαπιστώσαμε και οι δυο, η δέσμη έμοιαζε να προέρχεται μέσα από ένα ανοιχτό παράθυρο επί της οδού Παλ. Πολεμιστών. Όμως, λίγες στιγμές αργότερα απορήσαμε όταν είδαμε πως το φως εκπεμπόταν από κάποιον προβολέα πολύ πιο μακριά, προς τη θάλασσα...

Παρασκευή, 26 Φεβρουαρίου 2021

Χθες τη νύχτα δεν κοιμήθηκα σχεδόν καθόλου εξαιτίας έντονου, κυκλικού πόνου στον δεξιό μαστό, που κράτησε μέχρι το πρωί. Η κατάσταση επιδεινώθηκε μάλλον επειδή χθες το απόγευμα έφαγα μια σαλάτα με πολλούς ξηρούς καρπούς μέσα, ενώ αποβραδίς έφαγα ρύζι με μπόλικα λαχανικά (αρακάς, καλαμπόκι, κλπ) που δεν είχα βράσει καλά και δεν χωνεύτηκαν επαρκώς. Συνεπώς, θεωρώ

σκόπιμο στο εξής να αποφεύγω τα τέτοιου είδος φαγητά.

Δεν ξέρω πια τι γίνεται, η κατάσταση μοιάζει να χειροτερεύει συνεχώς, οτιδήποτε κι αν κάνω. Αρχίζω, μάλιστα, να θεωρώ ύποπτη τη γενική οδηγία που δίνουν οι "ειδικοί" της εναλλακτικής ιατρικής για κάθε πρόβλημα υγείας: “Πάρε δέκα μαζεμένα συμπληρώματα διατροφής, όλα σε απίθανες ποσότητες, και ακολούθησε μια αυστηρότατη χορτοφαγική δίαιτα, αποκλειστικά με βιολογικά προϊόντα που στοιχίζουν πανάκριβα. Και αν παρασυρθείς σε κάποια παρασπονδία (*που θα παρασυρθείς*), τότε το πρόγραμμα δεν θα φέρει αποτέλεσμα και θα φταις φυσικά εσύ...”

Σα να μου φαίνεται πως όλη αυτή η υπόθεση με τα συμπληρώματα διατροφής, τις εναλλακτικές ιατρικές και τις “υγιεινές” δίαιτες είναι κάτι ανάλογο με τις σχολές εσωτερικής αναζήτησης: σε κάνουν να πιστέψεις ότι με αυτά θα βρεις μια διαφορετική οδό θεραπείας, αλλά τελικά πρόκειται για μια πολύ καλοστημένη απάτη, που μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη. Μέχρι που αρχίζω να υποψιάζομαι ότι το στήθος μου θα ήταν πολύ καλύτερα αν δεν είχα ασχοληθεί καθόλου με όλα αυτά...

 ***Η αρχή του τέλους:*** “Μεγαλύτερη απάτη από τα νιάτα δεν υπάρχει”, ισχυρίζεται συχνά η γριά και τώρα πια την καταλαβαίνω απόλυτα: Όσο είσαι νέος, ωραίος και υγιής κι έχεις την φυσικήη παρόρμηση να τεκνοποιήσεις και να συνεχίσεις έτσι τη ζωή, δεν θέλεις ούτε μπορείς να φανταστείς τι μπορεί να σε περιμένει αργότερα.

Από την ώρα, όμως, που κύριο μέλημα ενός ανθρώπου γίνεται η υγεία του, αυτός ο άνθρωπος είναι ουσιαστικά νεκρός, έστω κι αν περπατά ακόμη ανάμεσα στους ζωντανούς. Η πορεία αυτή μπορεί να διαρκέσει μήνες ή χρόνια, μα είναι η αρχή του τέλους. Καλό είναι να ξεκινά όσο το δυνατόν αργότερα (πχ μετά την ηλικία των 75) μα συχνά αρχίζει πολύ νωρίτερα, όταν εμφανίζονται τα πρώτα

μόνιμα προβλήματα υγείας – όχι τόσο σημαντικά στην αρχή, όλο και σοβαρότερα με το πέρασμα του χρόνου.

Τότε αρχίζεις να συνειδητοποιείς ότι στην πραγματκότητα η ζωή είναι έναβδέλυγμα. Το βιολογικό σώμα είναι ένα όργανο βασανιστηρίων για την ψυχή και αυτό το κατανοείς καλύτερα όσο μεγαλώνεις και αρρωσταίνεις. Με κάθε πρόβλημα υγείας που παρουσιάζεται, ουσιαστικά χάνεις ένα μέρος του εαυτού σου και αυτό το χαμένο μέρος μεγαλώνει μέρα με τη μέρα. Πού χάνεται δεν ξέρω, ίσως εκεί που χάνονται και οι μέρες που φεύγουν...

Στη δική μου περίπτωση, η πορεία αυτή ξεκίνησε από τα 57. Ήδη πάσχω από τις εξής μόνιμες ασθένειες: περιοδοντίτιδα, όζοι στήθους, οστεοαρθρίτιδα, φαρυγγολαρυγγική παλινδρόμιση, ζάχαρο (~120). Προς το παρόν, καταφέρνω να διατηρώ σταθερές και υποφερτές τις εν λόγω καταστάσεις, ενώ βασικός μου στόχος είναι να καταστήσω τη συνολική διαδικασία γήρανσης όσο γίνεται πιο εύκολη και ανώδυνη...

* * * * * *

Πέμπτη, 1η Απριλίου 2021

Εδώ κι ένα μήνα έχω ξεκινήσει ένα νέο θεραπευτικό πρόγραμμα της ινοκυστικής μαστοπάθειας, με χρήση αντιοιστρογόνων:

Πράσινο τσάι με 1/4 κ.γλ. τζίντζερ και 1/4 κ.γλ. κουρκουμά με το πρωινό: *Βοηθά στην αποτοξίνωση των οιστρογόνων.*

Βιταμίνη D3, 2000 IU κατά τη διάρκεια του πρωινού γεύματος: *Αυξάνει την προγεστερόνη, προλαμβάνει την οστεοπόρωση, ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, δρα ως αντικαρκινικό.*

Μαγνήσιο (αμπούλες) μετά το πρωινό: *Εξισορροπεί τις ορμόνες, αυξάνει την προγεστερόνη, προάγει τα υγιή οιστρογόνα, συνεργεί με την βιταμίνη D3, ανακουφίζει από τις κράμπες.*

Λιναρόσπορος, μία κουταλιά σούπας με το μεσημεριανό ή/και το δείπνο: *Βοηθά στο σωστό μεταβολισμό των οιστρογόνων και στο γαστρεντερικό σύστημα.*
Προβιοτικά Acidophilus Plus: *Μια κάψουλα μετά το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα βοηθά στη χώνεψη και στον ύπνο.*

Ζωηρό Όνειρο: Βρίσκομαι στην Αθήνα, ψηλά στη λεωφόρο Πατησίων. Παρατηρώ ότι πιο κάτω είναι πλημμυρισμένη με λασπωμένα νερά, τα οποία πλησιάζουν ολοένα, καθώς βρέχει ασταμάτητα. Μαζί μ' έναν άγνωστο άνδρα, περπατάμε στο πεζοδρόμιο για ν' αποφύγουμε τα νερά, κατευθυνόμενοι προς την Ομόνοια. Κάποια στιγμή εκείνος με οδηγεί σ' έναν πλαϊνό δρόμο, που παραμένει στεγνός. Καταλήγουμε σ' ένα παλιό αλλά περιποιημένο μαγαζί με κεντήματα, όπου μια περίφημη κεντήτρια υποδέχεται τους πελάτες της.

Περιπετειώδες Όνειρο: Είναι νύχτα Χριστουγέννων, όλη η οικογένεια είναι μαζεμένη, μαζί και ο (πεθαμένος) πατέρας μου. Ο Χαρούλης γυρίζει και με κοιτάζει καθώς μπαίνει στην τουαλέτα· είναι πιο ξανθός και μικρότερος σε ηλικία, περίπου ενάμισι ετών. Ξαφνικά, παρατηρώ έντονες φωταψίες απέξω, ενώ ακούγονται εκρήξεις σα να πέφτουν βόμβες. Φοβάμαι μήπως είναι πόλεμος, βγαίνω στο μπαλκόνι και βλέπω τα δέντρα απέναντι να σείονται στον αέρα με περίεργο τρόπο. Συνειδητοποιώ με έκπληξη ότι μέσα τους κρύβουν παράξενα, δελφινοειδή όντα, τα οποία σκύβουν, βγάζουν έξω το κεφάλι και βουτάνε με το τεράστιο στόμα τους κάποιους ανθρώπους που στέκονται ανύποπτοι εκεί κοντά.

Μπαίνω μέσα ανήσυχη, καθώς καταλαβαίνω ότι οι άνθρωποι είναι η τροφή αυτών των όντων και ότι κι εγώ προορίζομαι να γίνω κάποτε τροφή τους. Μέσα από τη τζαμόπορτα παρακολουθώ κι άλλα τέτοια τέρατα με δελφινοειδές κεφάλι, που δεν κρύβονται σε δέντρα αλλά στέκουν κατά ομάδες στους δρόμους, ντυμένα ομοιόμορφα

με μπεζ-βυσσινί κοστούμια, ενώ οι άνθρωποι κυκλοφορούν ανέμελοι δίπλα τους χωρίς να τους προσέχουν και χωρίς υποψιάζονται τον κίνδυνο...

Τρίτη, 6 Απριλίου 2021

 ***Ζουν ανάμεσά μας; Ή εμείς ζούμε ανάμεσά τους;*** Πηγαίνοντας την απογευματινή βόλτα μου, παρατηρώ και θαυμάζω τα σπίτια της περιοχής - υπέροχα κτήρια όπου εγώ δεν μπαίνω ποτέ: συνήθως πολυόροφα, πολυτελή, όλα σαν καινούργια (λες και κτίσθηκαν χθες), ούτε πινελιά δεν ξεφεύγει, ούτε ένα κλωνάρι δεν περισσεύει στους αψεγάδιαστους κήπους, όλα στην εντέλεια, σαν ψεύτικα, όλα όμορφα μα απωθητικά σαν φρούρια. *Αυτά τα σπίτια δεν είναι ανθρώπινα...*

Δεν ξέρω ποιοί μένουν εκεί, στα "μη-ανθρώπινα" κτήρια, σίγουρα όμως δεν είναι άνθρωποι. Δεν ξέρω τι διάολο είναι. Ξέρω μόνο ότι "περπατούν και τρίζει η γης" από την υπέρμετρη αλαζονία και την ψυχρή ανωτερότητα που εκπέμπουν προς κάθε κατεύθυνση.

Τα αληθινά ανθρώπινα σπίτια είναι πια ελάχιστα πια, καθώς εξαφανίζονται ένα-ένα, από μέρα σε μέρα. Όσα απομένουν είναι συνήθως μονόροφα, λίγο ή πολύ παρατημένα, μα εξακολουθούν να είναι γραφικά κι εκπέμπουν μια γλυκιά, ξεχασμένη οικειότητα.

Οι άνθρωποι που κατοικούν σε τέτοια, "παρακατιανά" σπίτια είναι και αυτοί "παρακατιανοί": αποδεκατισμένοι, προβληματικοί, αποτυχημένοι και απομονωμένοι καθώς, για κάποιους πολύ περίεργους αλλά απροσδιόριστους λόγους, δεν μπορούν πια να επικοινωνούν με τους άλλους, τους "ανώτερους", αλλά ούτε και μεταξύ τους.

Αρκετά σπίτια είναι "υβριδικά": Όχι εντελώς ανθρώπινα μα ούτε και μη-ανθρώπινα. Προσπαθούν να μιμηθούν την τελειότητα των μη-ανθρώπινων αλλά δεν τα καταφέρνουν. Τέτοιο είναι και το δικό μας σπίτι. Κάποιοι εδώ μέσα είναι άνθρωποι (η γριά κι εγώ), κάποιοι είναι

"υβρίδια" (η Μαρία), κάποιοι είναι μη-άνθρωποι (οι γιοί της Μαρίας).

Οι μη-άνθρωποι έχουν ανθρώπινη μορφή αλλά δεν είναι άνθρωποι. Μου δίνουν την εντύπωση πως τα σώματά τους έχουν καταληφθεί από άσαρκες οντότητες, οι οποίες δεν διαθέτουν δική τους φυσική υπόσταση αλλά καταλαμβάνουν σώματα άλλων όντων. Πρόκειται για *κατάληψη*. Οι *ξένοι* διασπείρουν κι επιβάλλουν μη-ανθρώπινους τρόπους σκέψης, μη-ανθρώπινες δράσεις, μη-ανθρώπινες κατασκευές, μη-ανθρώπινες τεχνολογίες, μη-ανθρώπινους εθισμούς, μη-ανθρώπινες ανωμαλίες.

Χωρίς κανείς να το υποψιάζεται, χρόνο με το χρόνο η κατάληψη γενικεύεται. Ήταν πιο περιορισμένη πριν το έτος 2000, τώρα κοντεύει να γίνει ο κανόνας. Ελάχιστοι αληθινοί άνθρωποι απομένουν πια, και αυτοί είναι σα να μην υπάρχουν, δεν τους υπολογίζει κανείς. *Δεν υπάρχει σωτηρία πια...*

Αν τυχαίνει να είσαι ακόμα άνθρωπος, δηλαδή είδος προς εξαφάνιση, οπωσδήποτε αντιμετωπίζεις πολύ σοβαρά προβλήματα σε καθημερινή βάση, εξαιτίας της πληθώρας των μη-ανθρώπων που σε περικυκλώνουν ακατάπαυστα. Θα το έχεις παρατηρήσει πια ότι, σε γενικές γραμμές, κάθε επαφή που επιχειρούν μαζί σου έχει τους εξής σκοπούς:
Να σε μειώσουν
Να σε (κατα)πιέσουν
Να σε βλάψουν
Το πιο αθώο που μπορούν να σου κάνουν, είναι να σε κολλήσουν καμιά αρρώστια...

Στο μεταξύ, η τεχνολογία 5G είναι ήδη εδώ και η Cosmote, η εταιρεία που διαθέτει το μεγαλύτερο δίκτυο 5G στην Ελλάδα, μας βομβαρδίζει κάθε τόσο με διαφημιστικά μηνύματα που (μου) ηχούν αρκετά παράδοξα, όπως: "φέρνουμε καινούργιες τεχνολογίες που θα μας βοηθήσουν να ξανασχεδιάσουμε τον κόσμο απ' την αρχή" και "το 5G θ' αλλάξει τον κόσμο". *Ούτε θεός να ήταν το 5G...*

Παρασκευή, 16 Απριλίου 2021

Περιπετειώδες Όνειρο: Βρίσκομαι κάπου στην πλατεία του Αγίου Τρύφωνα, μαζί με άλλους ανθρώπους. Ψηλά στον ουρανό παρατηρώ ένα μεγάλο, μαύρο, ασύμμετρο σύννεφο που φαντάζει πέτρινο. Ανησυχώ, καθώς γυαλίζει περίεργα και δίνει την εντύπωση πως είναι έτοιμο να θρυμματιστεί σε ορισμένα σημεία. Εντέλει, κάποια κομμάτια σπάνε και γκρεμίζονται στο έδαφος, ενώ εμείς τρέχουμε να προστατευτούμε. Διαπιστώνω έκπληκτη ότι από τα θραύσματα σχηματίζονται χρωματιστές μπάλες, οι οποίες κυλούν μάλλον απειλητικά προς το μέρος μας. Μία από αυτές με φθάνει κι εγώ τη χτυπώ δυνατά με το χέρι μου, μα εκείνη χωρίζεται και τώρα στη θέση της υπάρχουν δυο μπάλες. Με πλησιάζει άλλη μια μπάλα, επαναλαμβάνω το χτύπημα, όμως κι εκείνη διασπάται σε δυο, κ.ο.κ.

Καταλαβαίνοντας πως αυτός δεν είναι ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης, τρέχω και χώνομαι μέσα σ' ένα διερχόμενο λεωφορείο-εκκλησία. Μιλώ στους υπόλοιπους επιβάτες για τον κίνδυνο, ενώ ελέγχω το χώρο και φροντίζω να κλείσω όλα τα παράθυρα, ώστε να μη χωράει να περάσει τίποτε από εκεί. Ωστόσο, ορισμένα τζάμια είναι μισοσπασμένα και δεν σφραγίζουν καλά...۩



Η αποψινή νυχτερινή βόλτα με τη Μαρία στους ήσυχους δρόμους του Πυρναρίου απέδωσε αυτό το σπάνιο θέαμα και την αντίστοιχη φωτογραφία, που πάρθηκε με το κινητό της μετά από δική μου παρώτρυνση...♥

Μεγάλη Πέμπτη, 29 Απριλίου 2021

Από σήμερα εγκαταλείπω το

θεραπευτικό μου πρόγραμμα με βιταμίνη D3, δεδομένου ότι από τότε που άρχισα να τη χρησιμοποιώ πάω σαφώς χειρότερα: Ο δεξής μαστός μου έχει φουσκώσει ακόμα περισσότερο πάνω αριστερά, ενώ πονάει συχνά κι έχει γίνει πολύ ευαίσθητος: Τα μόνα ρούχα που μπορώ να φορώ από τη μέση και πάνω είναι βαμβακερά μακώ με λαιμόκοψη. Αν υπάρχει δαντέλα ή κάποια τραχύτητα στην υφή του υφάσματος, έχω συνεχώς ενοχλήσεις. Δεν ανέχομαι ούτε μεταλλικές καδένες στο λαιμό. Δεν τα βλέπω καλά τα πράγματα αλλά, προς το παρόν τουλάχιστον, δεν έχω καμία όρεξη να τρέξω στους γιατρούς, για ν' αντικαταστήσω μια υποφερτή και ελεγχόμενη ενόχληση με μια ανυπόφορη και ανεξέλεγκτη...

* * * * * *

Μεγάλο Σάββατο, 1η Μαΐου 2021

Παράξενο μεσημεριανό όνειρο: Βρίσκομαι στην αυλή της κυρίας Ελένης, της πεθαμένης νονάς της Μαρίας, και παρατηρώ περίεργες λάμψεις σαν αστραπές στον συννεφιασμένο ουρανό, προς το βορρά. Διασχίζοντας τον πλαϊνό διάδρομο μαζί με τη Μαρία, ακριβώς από πάνω μας, διακρίνεται ένας γιγάντιος, ασημόχρωμος, ιπτάμενος δίσκος, που μοιάζει να εποπτεύει τα πάντα. Γίνεται ορατός μονάχα για μια στιγμή, ύστερα εξαφανίζεται.

“Παναγία μου! Τι είναι αυτό;” ρωτά η Μαρία φοβισμένη.

“Είναι αυτοί που μας κυβερνούν αλλά συνήθως δεν φαίνονται”, της εξηγώ. “Αυτοί είναι πίσω απ' όλα, αυτοί είναι οι θεοί των θρησκειών μας...”

Και δεν είναι καθόλου καλοί, σκέφτομαι.

“Μη τα λες αυτά! Σε ακούνε! Όσους τα λένε τους βγάζουν τρελούς και τους κλείνουν στα τρελοκομεία!” μου κάνει τότε η Μαρία.

Επαλήθευση; Το απόγευμα, πηγαίνοντας βόλτα οι δυο μας, η Μαρία με ρωτάει κάποια στιγμή: “Εσύ πιστεύεις ότι το Άγιο Φως ανάβει στ' αλήθεια από μόνο του;”

“Κάτι γίνεται”, απαντώ αόριστα.
“Όχι εξωγήινοι και τέτοια...”
“Όχι...”
“Άρα πιστεύεις πως υπάρχει Θεός;”
“Κάτι υπάρχει...” - *αλλά δεν είναι καθόλου καλό*, σκέφτομαι.

Ιούνιος 2021

Μετά από πολύμηνο κι εντατικό ψάξιμο στο Internet, έχω καταλήξει ότι δεν υπάρχει άλλη θεραπεία για την ινοκυστική μαστοπάθεια εκτός από αυτή που προτείνεται στα περισσότερα σχετικά σάιτ και την οποία έχω ξεκινήσει από τις αρχές του μήνα:

2 κουταλιές βιολογικό μηλόξιδο σε νερό, νωρίς το πρωί
200 mcg σελήνιο + 2 σταγόνες Lugol's iodine 5% (μετά το πρωινό)· από τα μέσα Ιουνίου η δόση αυξάνεται προοδευτικά, ώσπου θα φτάσει τις 8 σταγόνες στις 7 Αυγούστου.
~ ½ κουτ γλυκού ανεπεξέργαστο αλάτι διαιρημένο σε δυο ή τρεις δόσεις μέσα στην ημέρα, τουλάχιστον μια ώρα μακριά από το Lugol's.
1 κουταλιά του γλυκού μουρουνέλαιο (γύρω στο μεσημέρι)
Βιταμίνη Ε, 1000 IU (με το μεσημεριανό)
Μαγνήσιο 375 mg (μετά το βραδινό)
Προβιοτικά (μετά το βραδινό)

Αν δεν πετύχει αυτό το πρόγραμμα, δεν πρόκειται να πετύχει κανένα άλλο. Στο μεταξύ, έχω αρχίσει να ξαναχάνω κιλά εξαιτίας της κατανάλωσης ιωδίου. Βρίσκομαι πια στα 68,5 κιλά...

Επιπλέον, για δυο βδομάδες κάθε νύχτα έκανα επάλειψη στο δεξί στήθος με βάμμα ιωδίου 2%. Παρατήρησα μικρή μείωση στον συνολικό όγκο των όζων, ιδίως επάνω και στο πλάι, μα η διαφορά δεν είναι σπουδαία, άλλωστε μάλλον οφείλεται στην κατανάλωση του Lugol's iodine. Δεν σκοπεύω να επαναλάβω τέτοιου είδους πείραμα.

Σάββατο, 24 Ιουλίου 2021

Μετά από εννέα μήνες που παρέμενε κλειστό, το Internet Café ξανάνοιξε επιτέλους και πήγα εκεί χαρωπά για ν' ασχοληθώ με τα δικά μου. Η ρεσεψιονίστ με χαιρέτησε εγκάρδια, χάρηκε που με είδε, ύστερα όμως με ρώτησε αν είμαι εμβολιασμένη. Όταν της είπα πως όχι, μου είπε ότι δεν μπορώ να καθήσω σε κομπιούτερ, επειδή υπάρχει οδηγία για τους κλειστούς χώρους διασκέδασης, να μπαίνουν μονάχα εμβολιασμένοι. Δεν επιτρέπεται η είσοδος ούτε καν σε όσους έχουν αρνητικό self-test ή μοριακό τεστ. «Ανεμβολίαστοι επιτρέπονται μονάχα οι ανήλικοι», μου είπε. *Γιατί άραγε; Οι ανήλικοι δεν κολάνε κορωνοϊό, ούτε τον μεταφέρουν;* «Καλά, θα το φροντίσω», της απάντησα και αποχώρησα προβληματισμένη, μάλλον δια παντός…

Φλασιές περί κορωνοϊού: Όλο το καλοκαίρι τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μας βομβαρδίζουν με ειδήσεις του τύπου «3500 νέα κρούσματα την ημέρα» … «η νέα μετάλλαξη Δέλτα παρουσιάζει εκατονταπλάσια μεταδοτικότητα» … «Φταίνε οι ανεμβολίαστοι, εξαιτίας τους χειροτερεύει διαρκώς η κατάσταση» … «Όποιος δεν κάνει εμβόλιο, κινδυνεύει να διασωληνωθεί» κλπ.

Ωστόσο, από τα 3500 κρούσματα την ημέρα τα ~3400 είναι ασυμπτωματικοί. Η μετάλλαξη Δέλτα δεν είναι τόσο επικίνδυνη όσο οι προηγούμενες, γι’ αυτό και το ποσοστό διασωληνωμένων και νεκρών έχει μειωθεί αρκετά (~300 από ~850 και ~30 από ~150 αντίστοιχα).

Από την άλλη, όσοι αρνούνται να εμβολιαστούν, δεν θα τρώνε. Δεν θα μπορούν να βρουν εργασία, ούτε να διατηρήσουν αυτή που ήδη έχουν. Επιπλέον, μονάχα σε εμβολιασμένους θα επιτρέπεται η είσοδος σε καταστήματα λιανικής πώλησης, δημόσιες υπηρεσίες, εστιατόρια, καφετέριες, γυμναστήρια και αλλού. Αν αυτό δεν είναι έσχατη δικτατορία παγκόσμιας έκτασης, τότε δεν ξέρω τι είναι…

Από την άλλη πλευρά, η τεχνολογία mRNA, που έχει χρησιμοποιηθεί στην κατασκευή των εμβολίων κατά του SARS-Cov-2, ήδη εξαπλώνεται σε όλα τα εμβόλια και φάρμακα -κάποια στιγμή θα γενικευτεί. Σαφώς θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί με θετικό τρόπο, για να εκπαιδεύσει τον οργανισμό να αντιμετωπίσει ακόμα και σοβαρές αρρώστιες, όπως τον καρκίνο. Αλλά μάλλον δεν πρόκειται να εξυπηρετήσει τέτοιους σκοπούς. Διαφορετικά, προς τι όλη αυτή η βιασύνη να εμβολιαστούν υποχρεωτικά οι πάντες εδώ και τώρα; Τι εξυπηρετεί όλο αυτό το παγκόσμιο θέατρο και η πλύση εγκεφάλου με τον κορωνοϊό και τα εμβόλια;

Λεπτομέρεια: Χθες το πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης ανήγγειλε στην τηλεόραση ότι "βάσει του ελληνικού συντάγματος, οι Έλληνες πολίτες οφείλουν να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους περί κοινωνικής και εθνικής αλληλεγγύης. Ο εμβολιασμός κατά του SARS-Cov2 αποτελεί τέτοια υποχρέωση, άρα όποιος δεν εμβολιάζεται δεν τηρεί τις υποχρεώσεις του περί κοινωνικής και εθνικής αλληλεγγύης, άρα είναι παράνομος". *Πρόβλεψη: Σύντομα οι ανεμβολίαστοι θα κηρυχθούν εκτός νόμου...*۩

Όσο για μένα, αφύσικη και απόλυτη απομόνωση που με τυλίγει από τότε που γεννήθηκα. Τώρα, όμως, μοιάζει να αποκτά νόημα μετά την εμφάνιση του SARS-CoV2: Η όλη κατάσταση είναι σα να μου λέει ''Μείνε μακριά από το ανθρώπινο είδος''.

Πράγματι, εδώ και μερικά χρόνια δεν εργάζομαι έξω από το σπίτι, δεν έχω κοινωνική ζωή, ούτε ερωτική φυσικά. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι με αντιπαθούν κι εγώ δεν τους αντέχω, οπότε ευχαρίστως τους αποφεύγω.

Ως αποτέλεσμα, δεν είμαι υποχρεωμένη να κρατάω ένα κινητό στο χέρι μου μέρα-νύχτα (πομπός και δέκτης ύποπτων ηλεκτρομαγνητικών κυμμάτων), ούτε να κάνω το περίφημο εμβόλιο ενάντια στον κορωνοϊό (χειρισμός του DNA). Άλλωστε, δεν εμπιστεύομαι καθόλου το πώς θα

μπορούσε να προγραμματιστεί το εν λόγω εμβόλιο να δράσει σε μένα προσωπικά, δεδομένου ότι εγώ υπήρξα ανέκαθεν ένα στοχευμένο άτομο…

Σάββατο, 31 Ιουλίου 2021

Περιπετειώδες Όνειρο: Είναι νύχτα, χιονίζει. Τα βουνά τριγύρω φαίνονται βαρειά, γεμάτα χιόνι, ενώ οι δρόμοι της πόλης είναι πλημμυρισμένοι. Τρέχουμε όλοι να κρυφτούμε, ενώ έχω την εντύπωση ότι επίκειται το τέλος του κόσμου. Τότε, το όνειρο γίνεται διαυγές, υψώνω το δεξί μου χέρι πάνω και φωνάζω: "Stop! Σταμάτα τώρα!"

Αμέσως μετά μπαίνω στο σπίτι. Είναι όλη η οικογένεια μαζεμένη εκεί και φεύγουμε βιαστικά. Μέσα στην τουαλέτα βρίσκω ένα άγνωστο κορίτσι, που το παίρνουμε υπό την προστασία μας. Βγαίνοντας έξω, βλέπω ότι η θεομηνία έχει πια σταματήσει, τα νερά υποχωρούν, ο κίνδυνος έχει περάσει.

Το μόνο που με ανησυχεί είναι μια "ξανθιά" γάτα, που μοιάζει παράξενη, καθώς σηκώνεται στα δυο της πόδια, αγριεύει και με απειλεί με περίεργα εκφραστικό πρόσωπο. Με προβληματίζει για λίγο, ύστερα όμως την αντιμετωπίζω με χτυπήματα καράτε στο κεφάλι. Μόλις ηρεμούν τα πράγματα, εμφανίζονται η νονά μου και η κόρη της, που έχουν μόλις έλθει για επίσκεψη.

Ερμηνεία: Πλημμυρισμένοι δρόμοι, εχθρικές γάτες... άραγε τι είδους πλεκτάνες πλέκονται γύρω μου; Ποιοί κρυφοί εχθροί με επιβουλεύονται; Δεν βαρέθηκαν, πια; ۩

Περί μεταπτυχιακών σπουδών: Στα μέσα του Ιουνίου η Μαρία τελείωσε επιτέλους το β΄ εξάμηνο του μεταπτυχιακού και οι σχετικές εργασίες (τις οποίες συνέταξα εγώ) αποδείχθηκαν αρκετά πιο απαιτητικές από αυτές του πρώτου τριμήνου:

Το παιδί αναγνώστης

Ο λαϊκός πολιτισμός της Κεφαλονιάς

Παιδαγωγικές επιφυλάξεις για το παραμύθι
Η θέση της μυθολογίας στο σχολείο
Για τον κόπο μου έλαβα συνολικά 120 ευρώ και οι βαθμοί που πήραμε (πήρα, δηλαδή) ήταν οι εξής, αντίστοιχα: 10, 10, 10, 10.

Ιδιαίτερα η εργασία που είχε ως θέμα τον λαϊκό πολιτισμό της Κεφαλονιάς, είναι η μόνη που εκπόνησα σε συνεργασία με τη Μαρία και μας παίδεψε πολύ περισσότερο απ' όσο φανταζόμασταν. Από τις 28 Μαρτίου έως τις 20 Απριλίου η Μαρία κι εγώ δουλεύαμε γύρω στις έξι ώρες την ημέρα για να φέρουμε σε λογαριασμό την εν λόγω εργασία και απαιτήθηκαν συνολικά γύρω στις 100-120 ώρες δουλειά για να ολοκληρωθεί ένα σχέδιο διδασκαλίας απευθυνόμενο στην ΣΤ΄ τάξη δημοτικού, διάρκειας πέντε ωρών!

Αυτό επειδή, όπως ισχυριζόταν η Μαρία, η αρμόδια καθηγήτρια πανεπιστημίου απαιτούσε να αναφέρεται λεπτομερώς η παραμικρή κίνηση της δασκάλας και των παιδιών, ενώ για κάθε φωτογραφικό ή άλλο τεκμήριο έπρεπε να υπάρχουν ένα κάρο λεπτομέρειες: από πού πήραμε πχ τη φωτογραφία, ποιός έγραψε το άρθρο απ' όπου πήραμε τη φωτογραφία και πότε, πότε τη βρήκαμε εμείς, σε ποιόν ιστότοπο, με ποιον σύνδεσμο κλπ. Επιπλέον, για κάθε μία φωτογραφία ή βίντεο έπρεπε να υπάρχει και το ανάλογο πληροφοριακό υλικό (πχ σχετικά με τα παραδοσιακά καφενεία, τις ταβέρνες, τα ήθη και έθιμα κλπ), το οποίο θα δινόταν υποτίθεται στα παιδιά προφορικά πριν ή μετά από κάθε επίδειξη τεκμηρίου. Έτσι, η συνολική εργασία ανήλθε σε ~8200 λέξεις + 30-35 σελίδες με βοηθητικά κείμενα από βιβλία και διαδικτυακά άρθρα.

Εντέλει, όμως, θα αποδειχθεί ότι η καθηγήτρια δεν απαιτούσε πράγματι τόσες λεπτομέρειες· θα αρκούσαν απλώς μερικές φωτογραφίες των καφενείων της Κεφαλλονιάς και σχετικές πληροφορίες, οπότε η εργασία δεν θα έβγαινε μεγαλύτερη από ~3000 λέξεις. Όλοι οι

υπόλοιποι μεταπτυχιακοί φοιτητές κατάλαβαν πώς έπρεπε να γίνει αυτή η εργασία και τελείωσαν τη δουλειά μέσα σε λίγες μέρες, χωρίς άγχος ούτε στεναχώρια. Ωστόσο, η Μαρία πνίγεται μονίμως σε μια κουταλιά νερό και θέλει να πνίγει και τους άλλους σε μια κουταλιά νερό. Δεν φρόντισε να ενημερωθεί εγκαίρως σχετικά με το τι ακριβώς ζητούσε η καθηγήτρια, οπότε τά 'κανε αχταρμά και κατέληξε μ' ένα σύγγραμμα σχεδόν τριπλάσιο απ' όσο έπρεπε.

Ωστόσο, η Μαρία είναι από τους χαρισματικούς εκείνους ανθρώπους που τη βγάζουν καθαρή σε κάθε περίπτωση. Τελικά θα λάβει και σ' αυτή την εργασία βαθμολογία άριστα 10. *Αν όμως, για παράδειγμα, είχα εμφανίσει εγώ μια τέτοια εργασία, μάλλον θα μου τη μηδένιζαν...*

Γενικότερα, η όλη κατάσταση είναι εντελώς παρανοϊκή αλλά η Μαρία είναι υποχρεωμένη να πάρει αυτό το μεταπτυχιακό δίπλωμα μήπως και καταφέρει να συγκεντρώσει αρκετά μόρια ώστε να έχει περισσότερες πιθανότητες να προσλαμβάνεται κάθε χρόνο ως αναπληρωματική. Για μονιμότητα, ούτε λόγος ακόμη. Έχει τελειώσει το πανεπιστήμιο εδώ και εννέα χρόνια (σπούδασε σε μεγάλη ηλικία) και ακόμα αγωνιά μήπως δεν προσληφθεί τον επόμενο χρόνο, ενώ συνεχώς της ζητούν να συγκεντρώνει όλο και περισσότερα μόρια με διάφορα διπλώματα μαϊμού που πληρώνει και παίρνει (πιστοποιητικά ξένων γλωσσών, χειρισμού κομπιούτερ, κλπ) – και όλα αυτά για έναν μισθουλάκο των 800 ευρώ το μήνα.

Γενικότερα, οι λεγόμενες μεταπτυχιακές σπουδές εξυπηρετούν συγκεκριμένες σκοπιμότητες: α) Οι φοιτητές υποχρεώνονται να μελετούν με τις ώρες βιβλία στριφνά, ανόητα, ανιαρά και μάλλον άχρηστα, που αλλιώς δεν θα τα διάβαζαν ούτε με το πιστόλι στον κρόταφο· β) Χρυσοπληρώνουν τους καθηγηταράδες/συγγραφείς γύρω στα 2500 ευρώ συνολικά μέσα σε δυο χρόνια· γ) Τους κάνουν και διαφήμιση, επειδή δεν επιτρέπεται να εκφέρουν

την παραμικρή άποψη στις εργασίες τους αν δεν έχει ήδη αναφερθεί σε κάποιο ανάλογο βιβλίο γραμμένο από καθηγητή πανεπιστημίου...

Επιπλέον, ήδη έχει κατατεθεί στη βουλή το νομοσχέδιο για την υποχρεωτική αξιολόγηση των εκπαιδευτικών, η οποία θα γίνεται από τρεις (!) αξιολογητές: τον διευθυντή του σχολείου, τον σύμβουλο εκπαίδευσης και τον σύμβουλο ειδικότητας. Προβλέπεται και μια επιτροπή ενστάσεων, για να γίνεται ο εκπαιδευτικός καλύτερος (!) Μια θετική αξιολόγηση σημαίνει περισσότερα μόρια και πιθανότητες πρόσληψης κάθε χρόνο. Όποιος αρνείται την αξιολόγηση, θα καθηλώνεται μισθολογικά και θα χάνει απολαβές έως και ενός μηνός· και σιγά μην προσληφθεί τον επόμενο χρόνο...

Εννοείται πως τις καλύτερες αξιολογήσεις θα τις παίρνουν όσοι έχουν το μέσον ή/και την ικανότητα να γλύφουν πατόκορφα τους αξιολογητές. Πάντως, η Μαρία συγκεκριμένα δεν έχει τίποτα να φοβηθεί: Είναι από εκείνους τους θαυμαστούς ανθρώπους οι οποίοι, σε όποιο περιβάλλον κι αν βρεθούν, όπως κι αν φερθούν, καταφέρνουν να κερδίζουν τις καλύτερες εντυπώσεις και να στρώνονται τα κόκκινα χαλιά...

Έκτακτες Σημειώσεις **(ΙΙ)**

Quietude Homeopathic: Πρόκειται για ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο που υποτίθεται ότι βοηθά στον ύπνο. Το δοκίμασα για 15 μέρες επειδή, όπως διάβασα σ' ένα μπλογκ, μπορεί να θεραπεύσει την ινοκυστική μαστοπάθεια μέσα σε μια νύχτα. *Φυσικά και δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Όσο για τον ύπνο, κοιμόμουν καλά τη μισή νύχτα, με ζωηρά όνειρα· την άλλη μισή, όμως, έμενα ξάγρυπνη.*

Οι τροφές που επιδεινώνουν την ινοκυστική μαστοπάθεια, προξενώντας μάλιστα αρκετό πόνο, είναι κυρίως οι δυσκολοχώνευτες: μισοψημένα ή ωμά λαχανικά, ξηροί καρποί, κουκούτσια, σπόροι. Επιπλέον, ορισμένα φαγητά

που περιέχουν πολλά οιστρογόνα όπως ψημένα τυριά ή πολύ κρέας, ιδίως κοτόπουλο.

Βαλεριάνα ρόφημα: Αργά το βράδι καταπραϋνει τα νεύρα και βοηθά στον ύπνο όλη νύχτα. Ομοίως ο παπαρουνόσπορος.

Λεμόνι χυμός, δυο κουταλιές της σούπας ή παραπάνω: καταπραΰνει τον ερεθισμένο λαιμό και μειώνει το βήχα.

Λοσιόν καλαμίνης: ανακουφίζει τον ερεθισμό από απλή αλλεργία σε υφάσματα.

Σύμπλεγμα βιταμινών Β: Επιδεινώνει τα συμπτώματα ινοκυστικής μαστοπάθειας, τον πόνο και την ευαισθησία των μαστών. Επιπλέον, επιβαρύνει τις υπναγωγικές παραισθήσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Βιταμίνη D3: Μάλλον δεν βοηθά το ανοσοποιητικό, όπως ισχυρίζονται οι κατασκευαστές της. Όσο καιρό την έπαιρνα, ήμουν συνεχώς άρρωστη είτε από συνάχι, είτε από βήχα.

Έλαιο ηράνθεμου (primrose oil): Αυξάνει τα οιστρογόνα και επιδεινώνει τα συμπτώματα της ινοκυστικής μαστοπάθειας, ιδίως τον πόνο.

Vicks αλοιφή στο στήθος πριν από την κατάκλιση βοηθά στον ύπνο και φέρνει ζωηρά όνειρα.

Πατατάκια Pringles, γεύση sour cream: 12-15 (max 20) αργά το βράδι, μετά το φαγητό, διευκολύνουν τον ύπνο και φέρνουν ζωηρά όνειρα.

Παγωτό τη νύχτα προκαλεί εντερικές διαταραχές, όπως διάρροιες.

Χάμπουργκερς ή άλλα είδη "γρήγορου φαγητού" για βραδινό, επιδεινώνουν τις υπναγωγικές και υπνοπομπικές παραισθήσεις στη διάρκεια της νύχτας.

Από το σήριαλ "Αγγελική": "Ούτε του γιατρού όλα, ούτε του πνευματικού όλα!"

Αν δεν προσέξεις, αυτοί οι καλοθελητές μπορούν να σε μπλέξουν άσχημα...

* * * * * *

Κυριακή, 8 Αυγούστου 2021

Ήδη από τον προηγούμενο μήνα παρατηρώ σχετική μείωση στη συνολική μάζα των όζων του στήθους, ενώ οι πόνοι έχουν πρακτικά εξαφανιστεί. Επειδή, όμως, ζούμε σε μια δαιμονική πραγματικότητα, μόλις υποχωρεί ένα πρόβλημα αμέσως εμφανίζεται ένα άλλο: Τελευταία υποφέρω από ήπιους αλλά επίμονους πόνους στη μέση, που δεν φεύγουν εντελώς με αντιφλεγμονώδη. Δυσκολεύομαι να βολευτώ πλέον σε καρέκλα και οι κινήσεις μου έχουν δυσχεράνει κάπως. Πιθανότατα πρόκειται για οσφυαλγία-ισχυαλγία, την οποία προς το παρόν αντιμετωπίζω με ορισμένες αλλαγές ρουτίνας:

Δεν γράφω καθισμένη σε καρέκλα αλλά όρθια, έχοντας τοποθετήσει το λάπτοπ σ' ένα ψηλότερο ράφι, και φροντίζω να κάνω συχνά διαλείμματα. Έτσι, δεν κουράζεται τόσο η μέση μου.

Δεν χρησιμοποιώ πια τον ανεμιστήρα καθότι, αν ο αέρας του με χτυπάει έστω και λίγο, παθαίνω ψύξεις. Όταν ξαπλώνω, φροντίζω κάθε τόσο να βρέχω τα χέρια, τα πόδια και το στήθος με νερό. Δροσίζομαι ικανοποιητικά...

Το κολύμπι δεν φαίνεται να βοηθά επειδή ασκείται πίεση στη σπονδυλική στήλη. Καλό είναι να μη διαρκεί πολλή ώρα.

Πρόκειται, τάχα, για επιδημία; Πρόσφατα διαπίστωσα ότι υπάρχουν γύρω μου ένα σωρό άνθρωποι 45-55 ετών, που υποφέρουν ομοίως από ανεξήγητες ισχυαλγίες και οσφυαλγίες: Η Μαρία, κάποιες φίλες της, ορισμένοι γείτονες, κλπ...

Το φετινό καλοκαίρι φαντάζει πολύ δυσοίωνο: Είναι σα να θεριεύει η σατανικότητα μέρα με τη μέρα. Από τη μία, τα κρούσματα του κορωνοϊού αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο παρά τους εμβολιασμούς, κι έχουμε ήδη φθάσει τα 4000 την ημέρα. Όσο αυξάνονται οι

εμβολιασμένοι, τόσο αυξάνεται ο αριθμός των μολυσμένων:

Σημείωση: Μέχρι το τέλος του χρόνου, τα κρούσματα θα ανέλθουν στο εξωφρενικό νούμερο των 35.000-50.000 (!) την ημέρα, ενώ μια νέα μετάλλαξη, η Ο, εμφανίζεται στο προσκήνιο: Είναι πολύ πιο μεταδοτική αλλά λιγότερο επικίνδυνη, λένε. Ωστόσο, έχουμε πια καταντήσει να φοράμε μάσκες ακόμα και μέσα στο σπίτι. Επιπλέον, η κυβέρνηση θα αποφασίσει να κόψει 100 ευρώ από τη σύνταξη των ανεμβολίαστων άνω των 60 ετών – τέτοια δημοκρατία...

Στα μέσα Αυγούστου οι Ταλιμπάν (φασίστες, τρομοκράτες, παρανοϊκοί θεοκράτες) κατακτούν την εξουσία στο Αφγανιστάν χωρίς να συναντήσουν σοβαρή αντίσταση και ξεκινούν ένα μπαράζ δολοφονιών, ακρωτηριασμών κλπ εγκλημάτων κατά του γενικού πληθυσμού. *Κάτι μου λέει πως τα χειρότερα έπονται παγκοσμίως...*

Ο πλανήτης καίγεται: Το φετινό καλοκαίρι σε όλη τη γη μαίνονται τεράστιες πυρκαγιές, περισσότερες και μεγαλύτερες από κάθε άλλη φορά: Κατά τα προηγούμενα 12 χρόνια, ως τις 7 Αυγούστου εκδηλώθηκαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση ~ 470 φωτιές, οι οποίες συνολικά έκαψαν ~148.000 εκτάρια γης. Φέτος, κατά το ίδιο χρονικό διάστημα, οι πυρκαγιές ανήλθαν σε 1.210, ενώ οι καμένες εκτάσεις σε ~287.960 εκτάρια. Όπως έχει ανακοινωθεί από τον Copernicus, ο Ιούλιος 2021 ήταν ο δεύτερος θερμότερος που έχει καταγραφεί στην Ευρώπη και ο τρίτος θερμότερος παγκοσμίως. Η μέση θερμοκρασία στη Γηραιά Ήπειρο υπολογίστηκε σε 1,4º C πάνω το μέσο όρο των τελευταίων 30 ετών.

Ωστόσο, τεράστιες πυρκαγιές μαίνονται και στις άλλες ηπείρους: Οι φετινές πυρκαγιές στη Σιβηρία και την κεντρική-ανατολική Ρωσία έχουν κάψει πάνω από 4.000.000 εκτάρια γης. Το σύστημα CAMS του Copernicus υπολογίζει ότι η εκπομπή ρύπων στην ατμόσφαιρα φέτος

είναι η δεύτερη υψηλότερη όλων των εποχών.

Στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών, η φωτιά Dixie μαίνεται για περισσότερες από 24 μέρες κι έχει κατακάψει πάνω από 175.000 εκτάρια και 180 κτίσματα. Ταυτόχρονα βρίσκονται σε εξέλιξη πάνω από 10 άλλες μεγάλες φωτιές.

Τη θλιβερή πρωτιά κατέχει η Αφρική, όπου καίγονται απέραντες εκτάσεις των υποσαχάριων χωρών και της Μαδαγασκάρης. Τεράστια πύρινα μέτωπα υπάρχουν στη βόρεια και νότια Αμερική, σε όλη τη νότια Ευρώπη αλλά και στις ανατολικές ρωσικές χώρες. Από τον Ιούλιο διαπιστώθηκαν πάνω από 50.000 (!) πυρκαγιές στην Ινδονησία, ιδίως στη Σουμάτρα και το Βόρνεο, οι οποίες συνολικά κατέκαψαν ~20.880 τ.χμ δασών και άλλων εκτάσεων.

Παράλληλα, ολόκληρη η Ελλάδα καίγεται, στην Αττική δεν έχει μείνει ούτε φύλλο. Εδώ και μια βδομάδα η βόρεια Αττική καίγεται ολόκληρη κι ένα αποπνικτικό νέφος έχει κατακλύσει τον ουρανό του λεκανοπεδίου. Η κυβέρνηση έδωσε εντολή να κλείσουν όλα τα πάρκα επειδή φοβούνται πυρκαγιές και εκεί (!), ενώ έχει σταλεί μήνυμα σε όλα τα κινητά να αποφεύγονται περιττές μετακινήσεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν φωτιά. «Σε λίγο θα καίνε τα δέντρα στις πλατείες και στους δρόμους!» έλεγε κάποτε χαρακτηριστικά η φίλη μου η Ελένη, και τότε θεωρούσα τον ισχυρισμό της υπερβολικό. Τώρα, όμως, χρόνο με το χρόνο η κατάσταση χειροτερεύει εντυπωσιακά. Κάποτε οι πυρκαγιές άναβαν σε απάτητα βουνά. Τώρα ανάβουν σε κατοικημένες, τουριστικές περιοχές, πχ Ρόδος, Ολυμπία, Εύβοια, Πεντέλη, Βόρεια Αττική.

Στο μεταξύ, συχνά γίνεται φανερή η ανεπάρκεια ή και η απουσία πυροσβεστικών μέσων. «Περιμένουμε το ολοκαύτωμά μας», παραπονούνται κάποιοι πληγέντες στην Εύβοια. Παράλληλα, όλα τα τηλεοπτικά κανάλια, ολόκληρο το 24ωρο, μεταδίδουν σκηνές από τις πυρκαγιές στην

Ελλάδα, με κάθε ανατριχιαστική λεπτομέρεια.

Από την άλλη πλευρά, στις τηλεοπτικές ειδήσεις δεν αναφέρεται σχεδόν τίποτα σχετικά με άλλες, πολύ χειρότερες πυρκαγιές που μαίνονται σε άλλα μέρη του κόσμου, πχ στην Αφρική, στη Νότια Αμερική, στην Ινδονησία. Γιατί άραγε;

Πέρα απ' αυτά, αναρωτιέμαι: Με τα σημερινά τεχνολογικά μέσα, όπου παρακολουθούνται με δορυφόρους οι πάντες και τα πάντα σε ολόκληρη την υφήλιο, αυτές οι πυρκαγιές δεν θα 'πρεπε καν να υπάρχουν! Στη σύγχρονη εποχή, οι αρμόδιοι είναι σε θέση να ξέρουν πού ήσουν και τι έκανες ανά πάσα στιγμή, πχ χθες το απόγευμα στις 18:14! Δεν θα μπορούσε, λοιπόν, ένα παρόμοιο σύστημα παρακολούθησης να ενεργοποιείται και για τα δάση, ιδίως κατά την καλοκαιρινή περίοδο; Θα μπορούσε κάλλιστα να παρακολουθείται το πώς, πού, και από ποιους ανάβουν οι φωτιές, έτσι ώστε να τις σταματούν έγκαιρα, προτού αναπτυχθούν σε μέτωπα χιλιομέτρων.

Φαίνεται, όμως, ότι οι “υψηλά ιστάμενοι” δεν ενδιαφέρονται για κάτι τέτοιο. Δεν θέλουν να σώσουν τη φύση, μάλλον το αντίθετο: Επίτηδες καίνε τα δάση επειδή τέτοιες εντολές παίρνουν από τους Επικυρίαρχους. Εξαφανίζουν σταδιακά το φυτικό αλλά και το ζωικό βασίλειο, ανεβάζουν τη μέση θερμοκρασία του πλανήτη και αλλάζουν τη γήινη ατμόσφαιρα, προσδίδοντάς της όλο και περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα, για λόγους που εκείνοι ξέρουν...

Φέτος ειδικά μοιάζουν να βιάζονται υπερβολικά να ολοκληρώσουν τους ζοφερούς σκοπούς τους όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Από τη μία βιάζονται να εμβολιάσουν “ενάντια στον κορωνοϊό” όλους τους ανθρώπους της γης μέσα σ’ έναν μόλις χρόνο, από την άλλη έχουν βαλθεί να κάψουν όσο πράσινο έχει απομείνει. Υποψιάζομαι ότι οι εμβολιασμοί mRNA και οι εντεινόμενες πυρκαγιές είναι δυο έδρες του ιδίου πολυέδρου. Αλλά γιατί

βιάζονται, αλήθεια; Τι βιάζονται να προλάβουν; Κάτι μου λέει πως μέσα στα έτη 2022-23 έχουμε να δούμε σημεία και τέρατα…

Τρίτη, 17 Αυγούστου, 2021

Επεισοδιακό μπάνιο στο "Διαμάντι" της Γλυφάδας: Παρόλο που δεν προτιμώ τη συγκεκριμένη παραλία επειδή είναι γεμάτη βράχια, βλάχους, γύφτους και μπεκρήδες, σήμερα το απόγευμα πήγα εκεί μαζί με τη Μαρία, τους γιους και τον εγγονό της. Αρχικά έχω καλή διάθεση, ωστόσο γρήγορα η κατάσταση γίνεται αρκετά περίεργη: Κατ' αρχάς, η Μαρία κι εγώ καθόμαστε μακριά από τους υπόλοιπους, δεν καταλαβαίνω το γιατί. Μετά από κανένα δίωρο, απρόσμενα βρισκόμαστε όλοι μαζί και πιάνουμε ευχάριστη κουβέντα, μόνο για πέντε λεπτά. Ύστερα η Μαρία μου προτείνει να "Πάμε εμείς να κάτσουμε χώρια". Απορώ αλλά την ακολουθώ. Καθόμαστε μόνες μας ώρα πολλή. Η κυρία δεν γυρίζει να μου πει ούτε λέξη, παίζει μονάχα νευρωτικά με το κινητό της.
"Σε λίγο φεύγουμε", μου είπε σε μια στιγμή, βλέποντας ότι βαριέμαι.
"Καλά, εγώ πάω μια βόλτα στην ακροθαλαντώ και φεύγω.
Ακολουθούν άλλες δυο βόλτες στην άμμο. Όποτε και όσο καθόμουν δίπλα της, εκείνη μου είχε γυρισμένο τον κώλο.
"Πάω άλλη μια βόλτα πιο μακρινή, στον παράδρομο" λέω λίγο αργότερα κι εξαφανίζομαι.

Μετά από κανένα μισάωρο, καθώς επιστρέφω, διαπιστώνω ότι η Μαρία έχει μετακινήσει την καρέκλα της και κάθεται μαζί με τους υπόλοιπους. Όλοι μαζί συζητούν ζωηρά και χαρούμενα. Μόλις φθάνω, σηκώνεται η κυρία σαν ελατήριο και μου αναγγέλλει:
"Τώρα πάμε μαζί βόλτα!"
"Όχι, δεν θα πάμε βόλτα, εγώ θα φύγω γιατί με πονάει η μέση μου! Θα πάρω το λεωφορείο!" αποκρίνομαι μάλλον νευρικά κι ετοιμάζομαι ν' αποχωρήσω μόνη.

“Μα κι εμείς θα φύγουμε τώρα”, κάνει αμήχανα ο Γιώργος. Εντέλει σηκωνόμαστε και αποχωρούμε όλοι μαζί, ενώ η Μαρία είναι πυρ και μανία.
“Στ' αλήθεια πονάει η μέση μου, δεν μπορώ να κάτσω άλλο”, δικαιολογούμαι.

Δεν με πείραξε τόσο το ηλίθιο χασομέρι τρεις ώρες στην παραλία, περισσότερο με ενόχλησε το ότι η κυρία έκανε τ' αδύνατα δυνατά για να μην ακούω εγώ τις συζητήσεις των γιων της.

Φθάνοντας στο σπίτι, έρχεται αμέσως κάτω ο Διονύσης, ο μικρότερος γιος της Μαρίας που είναι γυμναστής. Στο χέρι του κρατά ένα περίεργο μηχάνημα που μοιάζει με πιστόλι ή σφυρί και προθυμοποιείται να μου κάνει ειδικό μασάζ για να ξεσφίξουν οι μύες της πλάτης. Αρχικά απορώ: συνήθως ο τύπος με το ζόρι μου λέει καλημέρα μέσα από τα δόντια του. Απόψε όμως θα ασχοληθεί ευσυνείδητα μαζί μου επί 20-25 λεπτά, πιέζοντάς μου μάλλον άγαρμπα τους μυς της μέσης και της πλάτης, συμπληρώνοντας κατόπιν τις μαλάξεις με το ειδικό εργαλείο. Κάποια στιγμή, το οδηγεί ψηλά και πλάγια στα πλευρά μου, ιδίως στα δεξιά, όπου θα επιμείνει περισσότερο, πονώντας με αρκετά. Όταν επιτέλους τελειώνει, νιώθω όντως καλύτερα. “Θα χρειαστούν 4-5 συνεδρίες ακόμη”, μου κάνει στο τέλος.

Κατά τις επόμενες δυο μέρες εξακολουθώ να αισθάνομαι τη μέση μου πιο ανάλαφρη, ύστερα όμως οι πόνοι επανέρχονται, ενώ το δεξί πλευρό μου δεν μπορώ καν να το ακουμπήσω – είναι σα να μ' έχουν γρονθοκοπήσει εκεί. Επόμενες συνεδρίες δεν θα γίνουν ποτέ, παρόλο που θα ξαναγίνει σχετική κουβέντα λίγες μέρες αργότερα.

Δεν μπορώ να φανταστώ τι μεθοδεύουν εδώ και χρόνια, όμως οι άνθρωποι αυτοί δεν χρωστάνε καλό, κι αν ποτέ το κάνουν είναι λειψό, στραβό και κάπου αποβλέπει. Ειδικά για τη Μαρία, έχω ακούσει πολλούς συγγενείς της να την καμαρώνουν κατά καιρούς: “Είναι διάολος η Μαρία,

διάολος!”. Η συμπεριφορά της απέναντί μου είναι συχνά προσβλητική και περιφρονητική: Όποτε περπατάμε μαζί στο δρόμο, πχ για ψώνια, φροντίζει να προπορεύεται τουλάχιστον 50 μέτρα, τρέχοντας σα να της έχουν βάλει νέφτι (εκείνες οι κορωνοβόλτες, δυο ώρες την κάθε φορά, σχεδόν κάθε μέρα επί δέκα μήνες, αναρωτιέμαι πώς γίνονταν... η σταρ Μαρία συνήθως δεν με αντέχει ούτε για πέντε λεπτά...). Επιπλέον, δεν χάνει ευκαιρία να με κριτικάρει: "Να, βλέπεις, αυτό δεν γίνεται έτσι όπως το κάνεις εσύ, γίνεται όπως το κάνω εγώ" ... "Να, κοί-τα, έ-τσι γί-νε-ται η δου-λειά, το κα-τά-λα-βες τώ-ρα;" μου κάνει ενίοτε με τον χαρακτηριστικό, κοφτό τρόπο που μιλάμε στους καθυστερημένους. Ή, το αμίμητο: “Τελικά είσαι πολύ χαζή αλλά νομίζεις πως είσαι έξυπνη!” Άλλοτε παλι, κομπάζει “Εγώ τα κάνω όλα εδώ μέσα, εσύ τι χρήσιμο κάνεις; Τίποτα!” Όποτε της αντιμιλάω, αντεπιτίθεται: “Εγώ δεν εννοούσα αυτό, εννοούσα το άλλο, αλλά εσύ όλο μου επιτίθεσαι επειδή είσαι νευρασθενική!” Φυσικά, η γριά παίρνει πάντα το μέρος της, κόρη της είναι.

Δεν ήταν πάντα τόσο ανυπόφορη, νομίζω πως έχει χειροτερέψει από τότε που έκανε την πρώτη δόση του εμβολίου Pfizer, δηλαδή εδώ κι ένα μήνα περίπου. Χθες έκανε τη δεύτερη δόση. Μα και ο γιος της ο Γιώργος, από τότε που έκανε το εμβόλιο της Johnson, έχει γίνει πιο εριστικός, φωνακλάς, ανικανοποίητος, καταθλιπτικός και αινιγματικός. Ο Διονύσης δεν έχει εμβολιαστεί ακόμα αλλά είναι τραμπούκος και παρασιτικός από τη φύση του.

Τι μπορώ να κάνω; Στο εξής θεωρώ σκόπιμο να κρατώ όσο γίνεται μεγαλύτερες αποστάσεις από αυτά τα άτομα. Δρουν μεθοδικά, συστηματικά, ύπουλα, διαβρωτικά, χώνουν τη μύτη τους παντού, τα κάνουν παντού μαντάρα και μετά το παίζουν σωτήρες. Όσο για το πιο μακρινό μέλλον, πρέπει να σκεφθώ σοβαρά τι θα γίνει όταν κάποτε η γριά "φύγει". Εκείνη, τουλάχιστον, διατηρεί κάποιες ισορροπίες μέσα σ' αυτό το σπίτι...

Τετάρτη, 18 Αυγούστου, 2021

Περιπετειώδες Όνειρο: Μαζί με άλλες γυναίκες, λαβαίνω μέρος σε μια συνεδρία χορού αερόμπικ, όπου είμαι στην πρώτη σειρά. Ξαφνικά εμφανίζεται μια άγνωστη, δεσποτική γυναίκα και αρχίζει να μας βρίζει, ενώ χτυπά τις ακριανές αλλά και μένα στο πέλμα του ποδιού. Ύστερα μας παρασέρνει μαζί της μέσα από στενούς, γκρίζους δρόμους, ώσπου φθάνουμε σ' ένα πολυόροφο κτήριο που θυμίζει στρατόπεδο συγκέντρωσης. Εκεί όλοι, άνδρες και γυναίκες, αναγκαζόμαστε να εκτελούμε διαταγές και να υιοθετούμε υποχρεωτικά διάφορους ρόλους που ορίζει αυτή, ενώ όλοι και όλα παρακολουθούνται συνεχώς με κάμερες. Όσοι παρακούνε ή προσπαθούν να ξεφύγουν, υφίστανται φοβερές τιμωρίες. Η δικτάτορας προθυμοποιείται πάντα να υποστεί η ίδια την τιμωρία αντί του φταίχτη, όμως κανείς δεν δέχεται από ντροπή, οπότε κανείς δεν γλυτώνει, ενώ εκείνη παριστάνει έτσι την καλή.

Κάποια στιγμή αποφασίζω να αποδράσω, τρέχοντας μέσα από μακριούς διαδρόμους και γλιστρώντας πάνω στα κάγκελα των κλιμακοστασίων. Επειδή, όμως, οι κάμερες με παρακολουθούν παντού, γρήγορα συλλαμβάνομαι και οδηγούμαι σε τιμωρία. Ως συνήθως, η αρχηγός προσφέρεται να υποστεί εκείνη την τρομερή τιμωρία μου, εγώ όμως δεν αρνούμαι, όπως όλοι περιμένουν. Δέχομαι να τιμωρηθεί εκείνη στη θέση μου, και η ποινή είναι να κολλήσει τον παγωμένο κρύσταλλο του Αντίχριστου στην καρδιά της. Μόλις γίνεται η επαφή, ο κρύσταλλος αρχίζει να κατατρώει σταδιακά το σώμα της, ώσπου τεράστια σκουλήκια με ανθρώπινα πρόσωπα την καταβροχθίζουν από τα πόδια προς τα πάνω, μέχρι που μένει μονάχα το γκρίζο, πετρωμένο κεφάλι της που πεθαίνει πνιγμένο μέσα σε ανθρωπόμορφα σκουλήκια. Μετά απ' αυτό, όλοι οι φυλακισμένοι απελευθερώνονται...



Σεπτέμβριος 2021

Δεν μπορώ να πω ότι βλέπω περαιτέρω βελτίωση της ινοκυστικής μαστοπάθειας με το πρόγραμμα ιωδίου (Lugol's Iodine) που ακολουθώ εδώ κι ένα μήνα τουλάχιστον. Επιπλέον, εδώ και 15 μέρες περίπου παρατηρώ μια χαμηλή "φουσκάλα" που έχει σχηματιστεί πάνω από τη θηλή, ~ 3x2 cm, η οποία είναι κόκκινη με δέρμα γυαλιστερό και λεπτό.

Μια νύχτα ξύπνησα με ενοχλητικό πόνο στη φουσκάλα. Κάποια στιγμή μου έκοψε και άλοιψα βάμμα ιωδίου πάνω της και στους υπόλοιπους όζους, και ο πόνος υποχώρησε αμέσως. Αυτό σημαίνει ότι το ιώδιο είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση της κατάστασης, ωστόσο το πρωτόκολλο που ακολουθώ είναι μάλλον ανεπαρκές: Το βάμμα ιωδίου που αλοίφω στον μαστό εξαφανίζεται μετά από τρεις μόλις ώρες – είναι σα να μην παίρνω καθόλου Lugol's iodine· γιατί άραγε;

Κάποια στιγμή έκανα κι ένα απλό τεστ που ανιχνεύει την ανάγκη του οργανισμού για ιώδιο: Στο εσωτερικό του δεξιού μου μηρού ζωγράφισα με βάμμα ιωδίου ένα τετράγωνο ~5x5 cm, δυο στρώσεις. Αν έμενε στη θέση του για 24 ώρες περίπου, αυτό θα σήμαινε ότι το σώμα μου δεν έχει πια ανάγκη από ιώδιο. Ωστόσο, μετά από επτά ώρες περίπου, το τετράγωνο είχε σχεδόν αποχρωματιστεί.

Γενικότερα, αμφιβάλλω πολύ για το αποτέλεσμα της εν λόγω θεραπείας, ωστόσο τη συνεχίζω με ορισμένες αλλαγές:

2 κουταλιές βιολογικό μηλόξιδο σε νερό, νωρίς το πρωί

200 mcg σελήνιο + 8 σταγόνες Lugol's iodine 5% (μετά το πρωινό)

~ ½ κουτ γλυκού ανεπεξέργαστο αλάτι διαιρημένο σε δυο ή τρεις δόσεις μέσα στην ημέρα, τουλάχιστον μια ώρα μακριά από το Lugol's.

1 κουταλιά του γλυκού μουρουνέλαιο (νωρίς το απόγευμα)
Μαγνήσιο 375 mg (μετά το απογευματινό κολατσιό)

Τρίτη, 7 Σεπτεμβρίου 2021

Carriers: Ταινία που γυρίστηκε το έτος 2009 κι έχει την εξής υπόθεση:
Μια παγκόσμια πανδημία θερίζει τους ανθρώπινους πληθυσμούς της γης.
Τα αρχικά συμπτώματα είναι βήχας και δύσπνοια.
Μεταδίδεται με την αναπνοή.
Ό,τι αγγίζουν οι μολυσμένοι πρέπει να απολυμαίνεται με αντισηπτικό.
Όλοι φορούν μάσκες και λαστιχένια γάντια.
Παντού ανοίγονται ομαδικοί τάφοι.
Κάποια στιγμή, εμφανίζεται ένας τύπος με μια πινακίδα κρεμασμένη στο στήθος του: «Chinks did it" (Οι Κινέζοι το έκαναν).
Σε άλλη σκηνή φαίνονται πάνω σ' ένα ράφι τεράστια δοχεία με την επιγραφή «ασπιρίνη».
«Καμιά φορά, όταν επιλέγεις τη ζωή, στην πραγματικότητα επιλέγεις έναν πιο επώδυνο θάνατο» λέει κάποιος.
Το τέλος: «Διαρκώς περιμένω κάτι να συμβεί μα δεν συμβαίνει ποτέ. Δεν ξέρω πόσο θα ζήσω ακόμη αλλά ξέρω πως θα είμαι πάντα μόνος μου».
Σας θυμίζει τίποτα;

Σάββατο, 30 Σεπτεμβρίου 2021

Αδιέξοδα παντού: Η κατάσταση της υγείας μου επιδεινώνεται σταθερά σε όλα τα επίπεδα. Το ανωτέρω πρόγραμμα ιωδίου δεν φέρνει αποτέλεσμα, οπότε το σταματώ. Στο εξής θα αλοίφω μονάχα τον δεξιό μαστό με Lugol's Iodine κάθε βράδι και βλέπουμε.

Λεπτομέρεια: Η Μαρία είχε κάποτε μια κύστη στο στήθος και ο γιατρός της συνέστησε να πάρει Mesulid. Μέσα σε τρεις μέρες η κύστη εξαφανίστηκε. *Εγώ δεν είμαι*

τόσο τυχερή...

Επίσης, από τα μέσα του μήνα οι πόνοι της μέσης χειροτερεύουν σημαντικά. Νιώθω διαρκώς ένα "καρφί" στο αριστερό ισχίο και έντονο πιάσιμο με πόνο στη μέση. Ιδίως όταν σηκώνομαι από το κρεβάτι, αισθάνομαι απότομο, οξύ πόνο στο αριστερό ισχίο και αμέσως μετά επώδυνες συσπάσεις στη μέση, που διαρκούν λίγα λεπτά. Διάφορες ειδικές αλοιφές και μυοχαλαρωτικά που δοκίμασα μάλλον επιδεινώνουν την κατάσταση. Ορισμένα αντιφλεγμονώδη βοηθούν μόνο για όσο καιρό τα παίρνω, δηλαδή καμιά βδομάδα. Μετά πίσω στα ίδια και χειρότερα. Το θέμα είναι ότι δεν μπορώ πια ούτε μια βόλτα έξω να κάνω, καθώς οι κινήσεις μου περιορίζονται σημαντικά. Το πρόβλημα της μέσης προκύπτει πολύ χειρότερο από του στήθους...

Ενδιαφέρουσα λεπτομέρεια: Αρχίζοντας πλέον να υποψιάζομαι περί τίνος πρόκειται (οι κακοήθειες του στήθους έχουν πια κάνει μετάσταση στο μυελό των οστών της σπονδυλικής στήλης), οι επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες και οι απειλητικές υπναγωγικές-υπνοπομπικές παραισθήσεις που με βασάνιζαν εδώ και 14 χρόνια περίπου, έχουν κοπεί μαχαίρι! Τυχαίο;

Έκτακτες Σημειώσεις **(ΙΙΙ)**

Βιταμίνη Ε, 1000 IU: Την έχω σταματήσει από τα μέσα Αυγούστου επειδή δεν βλέπω να βοηθάει σε τίποτα, ενώ προξενεί σχετική αϋπνία και γκριζοπράσινα κόπρανα.

Μαγνήσιο, 375 mg: Καλύτερα να μη λαμβάνεται αργότερα από ως τις 17:00-18:00, αλλιώς καθυστερεί πολύ η έναρξη του ύπνου.

Betadine (10% ιώδιο): Ανακουφίζει τους πόνους των μαστών καλύτερα από το Lugol's, ωστόσο δεν απορροφάται εύκολα.

Salonpas έμπλαστρο για τη μέση: Ανακουφίζει τον πόνο, διευκολύνει και τον ύπνο.

Μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια (όταν ξαπλώνω στο πλάι) ή

κάτω από τα γόνατα (όταν είμαι ανάσκελα) μάλλον επιδεινώνει παρά ανακουφίζει την οσφυο-ισχυαλγία.
Θερμοφόρα που ακουμπά στη μέση όταν είμαι ξαπλωμένη, δεν βοηθά σε τίποτα, επιπλέον, μ' εκνευρίζει.
Τελικά, όλα αυτά τα "θαυματουργά" συμπληρώματα διατροφής είναι όχι μόνο εντελώς άχρηστα αλλά μάλλον βλαβερά, με τρόπους που δεν είναι εύκολο να φανταστεί κανείς. Και όσο για τη λεγόμενη "εναλλακτική ιατρική", είναι απάτη. Μια ύπουλη, επικίνδυνη, απάτη.

* * * * * *

Σάββατο, 9 Οκτωβρίου 2021

Από την 1η του μηνός είμαι με Mesulid, διαφορετικά δεν μπορώ να σταθώ. Την περασμένη Κυριακή είχα σκοπό να πάω στο Ασκληπιείο Βούλας, όμως αποβραδίς κατά τις 22:00 πλάκωσε ο Διονύσης και, με ύφος 100 μεγαλογιατρών, έσπευσε να μου κάνει ένα σούπερ επώδυνο μασάζ στη μέση, που μου άφησε αιμάτωμα! Εντέλει αποφάνθηκε ότι το πρόβλημά μου είναι μυικό και όχι σκελετικό.
"Έτσι πιστεύεις;" τον ρώτησα.
"Δεν πιστεύω, οι θρησκόληπτοι πιστεύουν. Ξέρω!" μου απάντησε με σιγουριά.
Στο τέλος μου κανόνισε να κάνω ορισμένες συνεδρίες μασάζ μ' ένα φίλο του φυσιοθεραπευτή.

Κυριακή, 10 Οκτωβρίου 2021

Επίσκεψη στα Επείγοντα του Ασκληπιείου Βούλας για τους πόνους στην πλάτη και τη μέση μου. Έβγαλα ακτινογραφίες, οι οποίες έδειξαν οστεοπορωτική εικόνα, καθίζηση κάποιων σπονδύλων κι ένα παλιό κάταγμα στον Θ11 θωρακικό σπόνδυλο. Μου έγραψαν και αξονική, που θα την κάνω στις 21 του μήνα.

Σάββατο, 16 Οκτωβρίου 2021

Μόλις σταμάτησα την κούρα 15 ημερών με Mesulid και η μέση μου πάει καλύτερα, δεν μ' ενοχλεί σχεδόν καθόλου. Τώρα, όμως, έχει αρχίσει να με πονάει το αριστερό ισχίο, μέσα στην κλείδωση, με αποτέλεσμα να μη μπορώ να περπατήσω άνετα. *Τώρα, είναι σατανικό αυτό ή δεν είναι;*

Παρασκευή, 28 Οκτωβρίου 2021

Ξαναπήγα στο Ασκληπιείο για τους πόνους στο ισχίο μου. Ο ειδικευόμενος γιατρός είδε την αξονική, μου είπε ότι υπάρχουν κάποιες μάζες μαλακών μορίων "που δεν ξέρουμε τι είναι" και μου έγραψε να κάνω και δυο μαγνητικές τομογραφίες "αύριο αν είναι δυνατόν". Στη συνέχεια, μου έδωσε ένα χαρτί με το όνομα ενός ειδικού ορθοπεδικού στον Άγιο Σάββα, να πάω αφού πάρω τα αποτελέσματα των μαγνητικών.

Κυριακή, 30 Οκτωβρίου 2021

Ξανά στο Ασκληπιείο (μαζί με τη Μαρία και το πι της γριάς) επειδή χθες όλη μέρα με πονούσε φοβερά το αριστερό ισχίο. Έδειξα σε (άλλους) γιατρούς την αξονική και τις ακτινογραφίες, καθώς και το όνομα του ειδικού ορθοπεδικού. “Γιατί τέτοιος γιατρός...” απόρησε η νεαρή ειδικευόμενη, και έδωσε τις εξετάσεις μου να τις δει ο διευθυντής της. Εντέλει, με διαβεβαίωσαν ότι δεν υπάρχει κάτι το ανησυχητικό, μου έγραψαν φυσιοθεραπείες και είπαν πως δεν χρειάζεται καν να κάνω τις μαγνητικές. Η Μαρία, επιμένει να τις κάνω και μάλλον θα τις κάνω.

* * * * * *

Παρασκευή, 5 Νοεμβρίου 2021

Από σήμερα ξεκινώ φυσιοθεραπείες σ' ένα κοντινό φυσιοθεραπευτήριο που μου σύστησε η Μαρία. Καλό και

φιλικό μου φάνηκε το περιβάλλον. "Ό,τι δεν μας ενοχλεί δεν το πειράζουμε!" είπε σε μια στιγμή ο γιατρός, όταν του εξήγησα ότι η μέση μου δεν με πονάει πια. Κατά τ' άλλα, προχωρώ μια εργασία της Μαρίας για το μεταπτυχιακό, που έχει τίτλο "Αγχος και Μάθηση".

Σάββατο, 6 Νοεμβρίου 2021

Από σήμερα ξεκινώ άλλες 15 μέρες Mesulid, μήπως γίνει κανένα θαύμα και με το ισχίο μου. Άλλωστε, μόνο με αυτό το φάρμακο μπορώ να σταθώ, όλα τ' άλλα δεν κάνουν τίποτα. Προσέχω, μόνο, μήπως ανέβει η πίεσή μου και φροντίζω να πίνω πολλά νερά. Μπορώ πια να περπατήσω μόνο μικρές αποστάσεις, και λίγο μεγαλύτερες με μπαστούνι.

Όσο για το στήθος μου, εδώ και λίγες μέρες, από τον μεγάλο όζο που έχω στο δεξιό μου μαστό τρέχει συνεχώς ένα ασπριδερό υγρό, που το αναχαιτίζω με βαμβακερά πον-πον εμβαπτισμένα σε Betadine. Αρχίζει να μη μου αρέσει η όλη κατάσταση, προβλέπω να χάνεται εντελώς ο έλεγχος...

Σάββατο, 14 Νοεμβρίου 2021

Καταμεσής της νύχτας ξυπνώ και προσπαθώ να πάω στην τουαλέτα με το πι αλλά είναι αδύνατον! Η μέση μου πονάει φοβερά, νιώθω σα να έχει φύγει από τη θέση της! Τηλεφωνεί η γριά στην κόρη της, εκείνη τρέχει κάτω και καλούμε ασθενοφόρο. Ευτυχώς εφημερεύει το Ασκληπιείο Βούλας όπου, αφού μου κάνουν κάποιες ασκήσεις στα πόδια αποδίδουν την κρίση οσφυαλγίας σε... ψυχολογικά αίτια. Μου κάνουν τρεις μυοχαλαρωτικές ενέσεις, μου δίνουν μια κούρα πέντε ημερών, ηρεμεί κάπως η κατάσταση και φεύγουμε.

* * * * * *

Δεκέμβριος 2021

Έχοντας κάνει τις μαγνητικές τομογραφίες και

σχετικές εξετάσεις αίματος, όπου φάνηκαν ύποπτα σημάδια πολλαπλού μυελώματος στη σπονδυλική στήλη, μπαίνω εσπευσμένα στον Ευαγγελισμό, όπου θα μείνω 15 μέρες. Ακόμα περισσότερες εξετάσεις (αίματος, αξονικές, ακτινογραφίες θώρακος, σπινθηρογράφημα οστών, καθώς και μια βιοψία στο στήθος κλπ) δείχνουν ότι πάσχω από προχωρημένο καρκίνο του στήθους και πολλαπλό μυέλωμα στη σπονδυλική στήλη.

Ακολουθεί 10ήμερη νοσηλεία στον Άγιο Σάββα, όπου γίνονται περαιτέρω εξετάσεις, πέντε ενισχυμένες ακτινοβολίες για ενίσχυση της σπονδυλικής στήλης ("προτού γίνει καμιά παράλυση", όπως είπαν οι γιατροί), η πρώτη μου χημειοθεραπεία. Αποχωρώ μ' ένα γενναίο κοκτέηλ φαρμάκων. Και έπειται συνέχεια, φυσικά...

Στο μεταξύ, λόγω καταγμάτων στους θωρακικούς σπονδύλους, έχω καταντήσει ανάπηρη: Δεν μπορώ πια να πάω πουθενά μόνη μου, πρέπει να με πηγαίνουν με αμάξι, δεν μπορώ καν μέσα στο σπίτι να περπατήσω για πολύ. Δυστυχώς, οι ζημιές που έχω πάθει είναι ανεπανόρθωτες.

Η Μαρία με συντρέχει πολύ πρόθυμα, όσο καιρό ήμουν στα νοσοκομεία με επισκεπτόταν κάθε μέρα, κυνηγούσε γιατρούς και νοσοκόμες με αξιοθαύμαστο δυναμισμό και αποτελεσματικότητα, μα κι εδώ στο σπίτι μου δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον και προσοχή.

Κι εγώ, όμως, δεν την αφήνω έτσι: Δεδομένων των συνθηκών, της έχω δώσει πλήρη έλεγχο του τραπεζικού μου λογαριασμού (20.000 ευρώ!), ενώ παράλληλα έχω αναλάβει να συντάξω το θεωρητικό κομμάτι της διπλωματικής της εργασίας [Η τέχνη της αφήγησης] για εκείνο το ρημάδι το μεταπτυχιακό.

Τελικές αποκαλύψεις

Η γριά είναι μητέρα μου.
Η Μαρία είναι αδελφή μου.
Ο Γιώργος και ο Διονύσης είναι ανηψιοί μου.

Ο Χάρης είναι γιος του Γιώργου και βαφτισιμιός μου.
Με όλη αυτή την υπόθεση, γινόμαστε οικογένεια.
Κι εγώ;
Δεν είμαι πια,
ούτε πρόκειται ποτέ να ξαναγίνω αυτό που ήμουν.

ΤΕΛΟΣ